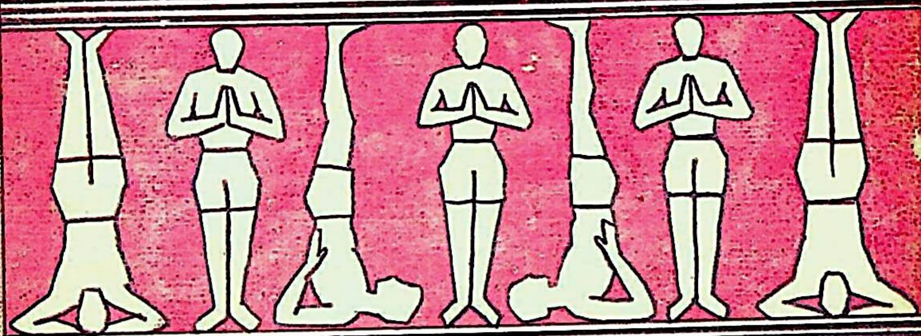
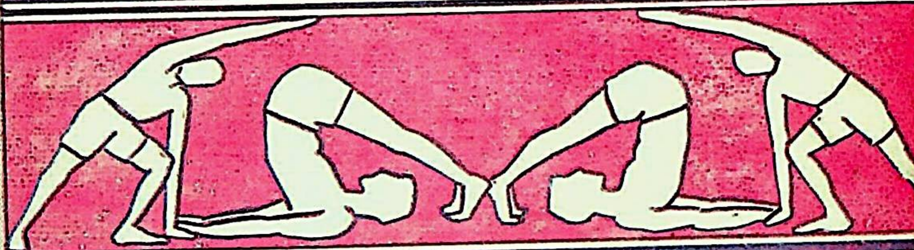




योग आसन







मोटापा कम कैसे करें

राजेश दीक्षित

मोटापे से परेशा स्त्री-पुरुषों के लिए एक अत्यन्त उपयोगी सचित्र पुस्तक, जिसमें मोटापा उत्पन्न होने के कारण, मोटापा कम करने वाले व्यायाम, भोजन तथा अन्य उपायों के साथ ऐसी अनेक सरल विधियां दी गई हैं, जिनका प्रयाग करके सहज में ही मोटापे से छुटकारा पाया जा सकता है। पुस्तक में दिये गए अध्यायों का वर्णन : १. मोटापा और उसके कारण, २. मोटापे की हानियां, ३. मोटापा कम करने के उपाय, ४. मोटापा और औषध प्रयोग, ५. दैनिक कार्यक्रम, ६. स्त्रियों उपयोगी व्यायाम, ७. पुरुषों के लिए उपयोगी व्यायाम, ८. दोबारा मोटापा रोकने के व्यायाम, ९. अवस्था के अनुसार शारीरिक वजन इत्यादि। पृष्ठ सख्या १०८, चित्र ६६।

मूल्य केवल साढ़े चार रुपया

अपना कद कैसे बढ़ाएं

राजेश दीक्षित

मुख तथा शरीर का समस्त सौन्दर्य फीका जान पड़ता है यदि कद छोटा हो। व्यक्तित्व के निखार एवं आकर्षण के हेतू कद बढ़ाने वाले व्यायाम तथा अन्य उपायों का इस पुस्तक में विस्तृत एवं सचित्र वर्णन किया गया है। अपने शारीरिक कद को लम्बा करने के इच्छुक प्रत्येक स्त्री-पुरुष के लिए यह पुस्तक अत्यन्त उपयोगी है। पुस्तक में वर्णित उपायों द्वारा आप अपने तथा अपनी सन्तान के शारीरिक कद में वृद्धि कर सकते हैं।

पृष्ठ सख्या १००   चित्र संख्या ६९

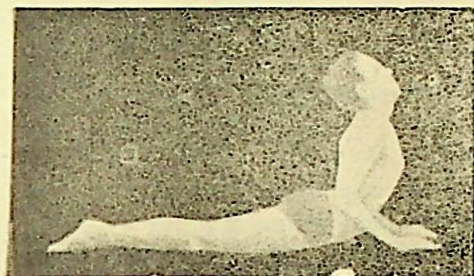
मूल्य केवल साढे चार रुपया

देहाती पुस्तक भण्डार दिल्ली-६



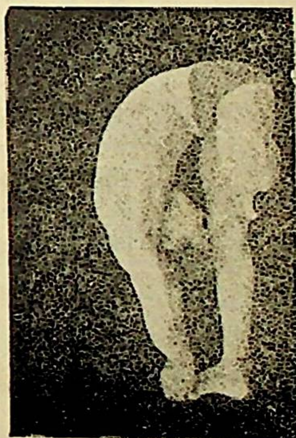


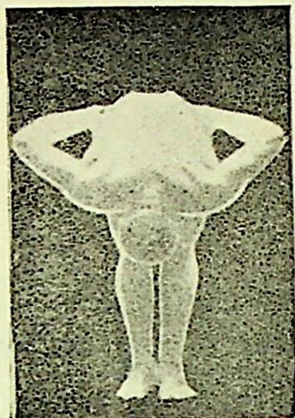
बड़ा
योगासन
प्राचीन व्यायाम-पद्धति



जीवन मे सच्चा सुख पाने के लिए योगासन पद्धति को अपनाएं। इससे आप अपने शरीर को निरोगी एवं पूर्ण स्वस्थ रखकर दीर्घ जीवन तक अपना तथा परिवार का व देश की प्रगति में बहुमूल्य योग दे सकेंगे।

हजारों वर्ष पूर्व ऋषियों द्वारा बताये हुये योग मार्ग की शरण में आकर मानसिक रोगों (चिन्ता तनाव, संतुलन) एवं शारीरिक रोगों (कब्ज, मोटापा, गैस, ब्लडप्रैशर, हृदयरोग, दमा, डायबिटीज आदि) से छुटकारा पाकर आप सच्चा सुख शान्ति और आनन्द प्राप्तकर परिवार एवं समाज की सेवा में सहभागी बनें।





आज हम जिस ओर भाग रहे हैं, वह मार्ग सीधा नहीं है—एक भुलावा है। डाक्टरों और अस्पतालों की संख्या तो बढ़ी है, पर मरीजों की घटी नहीं है, क्योंकि यह सब काम रोग बढ़ाने के हैं, घटाने के नहीं। आसन, प्राणायाम हमारी प्राचीन वैज्ञानिक व्यायाम-प्रणाली है, जो हमें अच्छा स्वास्थ्य भी देती है और दीर्घायु भी बनाती है और यह प्राणिमात्र के चलने का सीधा मार्ग भी है।

आधुनिक युग में विश्व के अनेक देशवासी योगासनों की ओर आकर्षित हो चुके हैं, खेद है कि अपने घर की ही हम विद्या को भूलते जा रहे हैं।



BARA YOGASAN : A Complete Book On Yogasan.

Yogiraj Sewanandji Maharaj

॥ ओ३म् ॥

प्राचीन व्यायाम-पद्धति

बड़ा योगासन

(स्त्रियों के लिए उपयुक्त योगासन की विधियों सहित)

भवतापेन तप्तानां योगो हि परमौषधम्

मृत्यु तो किसी के द्वारा रोकी नहीं जा सकती। प्राचीन भारतीय योगासनों के अभ्यास द्वारा १०० वर्ष तक सुन्दर स्वास्थ्य युक्त दीर्घकालीन अवश्य प्राप्त किया जा सकता है।

इस नवीन संस्करण में स्त्रियों के लिए लाभदायक कुछ योगासनों का विवरण और बढ़ा दिया गया है। अतः यह पुस्तक स्त्री-पुरुष दोनों के लिए ही उपयोगी बन गई है।

लेखक
योगीराज श्री स्वामी सेवानन्द जी महाराज



देहाती पुस्तक भण्डार (Regd.)
चावड़ी बाजार, दिल्ली–110006
फोन : 265403, 264191, 261030

प्रकाशक
देहाती पुस्तक भण्डार
चावड़ी बाजार, दिल्ली-११०००६

लेखक
योगीराज श्री स्वामी सेवानंदजी महाराज

मूल्य
स्वदेश में : 6 रुपये
विदेश में : 15 शिलिंग
½ £
1 $

मुद्रक
टैक्निकल प्रिंटिंग प्रेस
सोनीपत (निकट दिल्ली)

BARA YOGASAN By YOGIRAJ SEWANAND JI MAHARAJ

दो शब्द

प्रस्तुत पुस्तक 'योगासन' में क्या विषय है, यह तो इसके नाम से ही स्पष्ट है। योगासन का शब्दार्थ, उसके शास्त्रीय प्रमाण, उसकी क्रियाविधि तथा लाभादि का वर्णन पुस्तक में विस्तृत रूप से दिया गया है। अतः इस सम्बन्ध में यहां कुछ भी उल्लेख करना आवश्यक नहीं है। हां, इतना अवश्य निवेदन करना चाहता हूं कि यह योगासन-प्रणाली मेरी अथवा किसी व्यक्ति विशेष की व्यक्तिगत-पूंजी नहीं, वरन् परम्परागत अपने प्राचीन ऋषि, महर्षियों की हमारे लिए अनमोल देन है। समय-समय पर उत्पन्न होने वाले महानुभावों द्वारा इस योगासन परम्परा का अपने अनुभवों द्वारा प्रकटन, देशकाल, बलाबल के अनुसार होता है, इसी कारण इनकी गणना-संख्या भी भिन्न-भिन्न प्राचीन शास्त्रों में पृथक्-पृथक् प्राप्त होती है। अस्तु, जो भी कुछ हो, हम उस स्पष्ट सत्य को स्वीकार करने से असहमति प्रकट नहीं करते कि पुरातन भारतीय परम्परा की यह अनमोल प्रणाली आज भी यदि ठीक प्रकार से अपनाई जाय, तो इसमें कोई सन्देह नहीं कि पाश्चात्य सभ्यता के पोषकों की आंखें खोल देने वाली योग प्रणाली आज भी हमारे कल्याण का हेतु बन सकती है और सात्विक भावना को प्रोत्साहित कर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, सुख एवं शान्ति को प्राप्त करा सकती है।

योगासनों के सम्बन्ध में इतना कह देना नितान्त आवश्यक है कि इस विषय के किसी अनुभवी सज्जन की सहायता के बिना केवल पुस्तक के सहारे आरम्भ न करें। पुस्तक तो यथा समय सहायक होगी, परन्तु एक बार प्रत्यक्ष रूप से देखने से क्रियाविधि अधिक सुगम हो जाती है।

—लेखक

रोग और आसन

अजीर्ण : जानुशिरासन, भुजंगासन, पद्मासन
मन्दाग्नि : पश्चिमोत्तानासन, शलभासन, अर्ध-कूर्मासन
आंतों के रोग : पद्मासन, पवन मुक्तासन, भुजंगासन, अर्द्धपद्मासन, जानुशिरासन, मत्स्यासन
आम वात : पद्मासन, पश्चिमोत्तानासन
कमर दर्द : जानुशिरासन, हस्त-पादासन, शशकासन, अर्द्धकूर्मासन
कंठ दोष (कंठमाला) : हलासन
खांसी और दमा : हलासन
उदर-दोष : जानुशिरासन, अर्द्धकूर्मासन
मुटापा : पश्चिमोत्तानासन
घुटने का दर्द : उत्कटासन
गुल्म : हलासन
जंघा का दोष : जानुशिरासन, पादहस्तासन
जुकाम : हलासन
तिल्ली और प्लीहा : हलासन, जानुशिरासन, पादस्तासन, भुजंगासन
नेत्र रोग : हलासन, अर्द्धकूर्मासन
पांडु रोग : भुजंगासन, हलासन, पद्मासन, जानुशिरासन, वज्रासन
मानसिक विकार : हलासन, अर्द्धकूर्मासन, हस्तपादासन
वीर्य दोष : पद्मासन, वज्रासन

आसन और रोग

पवनमुक्तासन : आंतों के रोग, गैस आना, चर्बी कम करना, तिल्ली, प्लीहा आदि पर स्वास्थ्यकारी प्रभाव
वज्रासन : वीर्य-दोष, पांडुरोग (पीलिया), साइटिका
अर्द्धकूर्मासन : अजीर्ण, कमर दर्द, उदर रोग, आंत्र आदि
शशकासन : कमर दर्द, तिल्ली, प्लीहा में लाभ, पाचन शक्ति में वृद्धि
भुजंगासन : अजीर्ण, आंतों के रोग, तिल्ली, प्लीहा, पांडुरोग, कुबड़ापन, अनियमित मासिक को लाभ
जानुशिरासन : अजीर्ण, आंतों के रोग, कटिवात, मधुमेह, जांघों का दर्द, तिल्ली, प्लीहा, पांडुरोग आदि को लाभ
उत्थानपादासन : कब्ज, हर्निया, आंत उतरना, पेट में गैस बनना, टांगों की दुर्बलता, मुटापा को लाभ
शलभासन : अजीर्ण, कब्ज, दुर्बलता, जिगर, रीढ़ और पीठ का दर्द
सुखासन : चित्त की उद्विग्नता दूर होती है, पद्मासन से होने वाले लाभ इसमें भी होते हैं
अर्द्धपद्मासन और पद्मासन : अजीर्ण, आंतों के रोग, पांडु रोग, वीर्य-दोष मानसिक रोग आदि
योगमुद्रा : कब्ज, फेफड़े सम्बन्धी समस्त रोग, प्लीहा, यकृत आदि के लिए
गोमुखासन : हृदय की दुर्बलता, रीढ़ का टेढ़ापन, स्वप्नदोष, अनिद्रा एवं गर्दन तोड़ बुखार
पश्चिमोत्तानासन : अजीर्ण, आम वात और मुटापा
उत्कटासन : घुटनों का दर्द, बेरी-बेरी, कब्ज
पाद-हस्तासन : कमर दर्द कटिवात, जांघों का दर्द, तिल्ली, प्लीहा, मानसिक रोग
अर्द्धचन्द्रासन : आंतों का रोग, कुबड़ापन, यकृत और प्लीहा
हलासन : कंठमाला और अन्य दोष, खांसी, गुल्म, वात, कब्ज, बुढ़ापा, जुकाम, तिल्ली, प्लीहा, मानसिक रोग आदि
मत्स्यासन : अजीर्ण, आंतों के रोग
शीर्षासन : सिर पीड़ा, कान, आंख आदि के रोग, मुटापा, सिर के बाल उड़ना और सिर के बाल पकना, झुर्रियां पड़ना, वीर्यपात
शवासन : तुतलाहट, मानसिक एवं शारीरिक थकान



विषय-सूची

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
आसन क्या है ?	११	स्वास्थ्य	३८
आसन की सिद्धि कैसे ?	१३	रोग का मूल	३९
आसन-सिद्धि का लाभ	१४	आसनों के प्रकार	४०
स्वास्थ्य के लिए आसन	१५	चार अन्य प्रकार	४१
आसन लाभ के प्रमाण	१५	आसनों का मूल तत्त्व	४२
शीर्षासन से लाभ	२७	स्त्रियों व बालकोंके लिये	४६
चेतावनी	३२	रोगी और वृद्ध	४८

(१) खड़े होकर करने के आसन

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
ताड़ासन	५०	उत्कटासन	६०
कोणासन	५४	पादहस्तासन	६१
हस्तपादांगुष्ठासन	५७	वातायनासन	६३
गरुड़ासन	५९	मयूरासन	६४

(२) बैठकर करने के आसन

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
पश्चिमोत्तानासन	६६	लोलासन	८७
पादांगुष्ठासन	६७	आकर्णधनुषासन	८७
जानु आसन	६८	वज्रासन	८८
सिद्धासन	७१	सुप्तवज्रासन	८९
पद्मासन	७४	गोमुखासन	९०
उत्थित पद्मासन	७६	प्राणासन	९१
कुक्कुटासन	७७	चतुष्कोणासन	९२
गर्भासन	७९	एकपाद भुजासन	९३
बद्धपद्मासन	८०	द्विपाद भुजासन	९४
मत्स्यासन	८४	एकपाद शिरासन	९४
तोलांगुलासन	८५	द्विपाद सिरासन	९५
बकासन	८६	मत्स्येन्द्रासन	९६

समकोणासन	९८	कन्द पीड़ासन	९९

(३) लेटकर करने के आसन

उत्तानपादासन	१००	सर्पासन	१०८
पवन मुक्तासन	१०२	शलभासन	१०९
हलासन	१०४	चक्रासन	११०
कर्ण पीड़नासन	१०५	धनुरासन	१११
ऊर्ध्व सर्वाङ्गासन	१०६		

(४) उलटा खड़े होकर करने के आसन

शीर्षासन	११२	वृश्चिकासन	१२३
शीर्षासन के कुछ लाभ	१२०		

योग-ग्रन्थों में आसन(संक्षेप में ८४ आसनों के नाम व लाभ)

पेट के आसन

सोड्डीयान पद्मासन	१३२	विस्तृतपादपार्श्वभूनमनासन	१३६
बद्ध पद्मासन	१३३	विस्तृतपादहस्तपार्श्वचालनासन	१३७
बद्धासन	१३३	पृष्ठासन	१३७
वक्रबद्धासन	१३४	उत्थितपृष्ठासन	१३७
अर्धगर्भासन	१३४	मत्स्यासन	१३७
गर्भासन	१३४	द्विपाद चक्रासन	१३८
एकपादकन्धरासन	१३४	उत्थितद्विपादासन	१३८
लोलासन	१३४	उत्थित एकैकपादासन	१३८
भूनमनपद्मासन	१३५	उत्थितहस्तेमेरुदंडासन	१३९
कर्णस्पृष्टजानुपद्मासन	१३५	शीर्षबद्धहस्तमेरुदंडासन	१३९
पार्श्वभूनमासन	१३५	जानुस्पृष्टभालमेरुदण्डासन	१३९
एकपादपश्चिमोत्तानासन	१३६	उत्थितहस्तपादमेरुदंडासन	१४०
ऊर्ध्वहस्तपश्चिमोत्तानासन	१३६		
विस्तृतपाद भूनमनासन	१३६		

उत्थितपादमेरुदण्डासन १४०
लाभस्पष्टद्विजानुमेरुदंडासन १४०
पादपार्श्वचालनासन १४०
भूस्पृष्टपादसर्वाङ्गासन १४१
विपरीतदण्डासन १४१
उत्थित समकोणासन १४१
उत्थितैकपादभुजङ्गासन १४१
भुजङ्गासन १४२
सरलहस्तभुजङ्गासन १४२
नौकासन १४२
दोलासन १४३
शलभासन १४३
पार्श्वासन १४३
नासिकास्पृष्टजानुपार्श्वासन १४४
धनुरासन १४४
पार्श्वचलितधनुरासन १४४
आकर्णधनुरासन १४४
चतुष्पादासन १४५
मयूरासन १४५
शीर्षबद्धहस्तहलासन १४५
शीर्षस्पृष्टपद्महलासन १४६
प्रसृतहस्तवृश्चिकासन १४६
वलित पादसर्वाङ्गासन १४६
विवृत्त त्रिकासन १४६
प्रसृतहस्तविवृत्तत्रिकासन १४७
शीर्षबद्धहस्तविवृत्तत्रिका. १४७
ऊर्ध्वहस्तजानुभालासन १४७
भूस्पृष्टहस्तजानुभालासन १४७
पृष्टबद्धहस्तजानुभालासन १४७
ऊर्ध्वस्थितपृष्ठवक्रासन १४७
शुण्डासन १४८
अर्ध चक्रासन १४८
चक्रासन १४८
भूस्पृष्टहस्तवृक्षासन १४९
पृष्ठवलितवृक्षासन १४९
पार्श्वपृष्ठवलितवृक्षासन १४९
मध्यम नौलि १४९
दक्षिण नौलि १५०
नाम नौलि १५०
स्नायुबल-संबर्द्धन १५०

स्त्रियोपयोगी योगासन

पद्मासन २०२
पर्वतासन २०३
हस्त पादांगुष्ठासन २०७
हस्तपादासन २०८
मत्स्यासन २११
पर्यङ्कासन २१३
उष्ट्रासन २१४
भुजङ्गासन २१५

बड़ा योगासन

प्राचीन व्यायाम-पद्धति

प्रथम भाग

आसन क्या है ?

इससे पूर्व कि आसनों के विषय में विस्तृत विचार किया जाये यह जान लेना आवश्यक है कि आसन है क्या ?

पाणिनि मुनि के 'शब्दानुशासन' (संस्कृत-व्याकरण-अष्टाध्यायी) और कपल मुनि के सांख्य-शास्त्र के भाष्य लिखने वाले महर्षि पतंजलि ने अपने प्रसिद्ध ग्रन्थ 'योगदर्शन' में ईश्वर प्राप्ति के साधनों में आसन को भी रखा है। महर्षि कहते हैं :—

योगाङ्गादनुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः।

योगदर्शन अ० १, पा० २, सू० २८

योगाङ्गों का अनुष्ठान करने से अविद्यादि दोषों का नाश और ज्ञान के प्रकाश की वृद्धि होने से मोक्ष की प्राप्ति होती है।

महर्षि अगले सूत्र में उपर्युक्त योगांगों की गणना करते हैं :—

यम-नियम–*आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधयोऽष्टावंगानि ।

अर्थात् यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि–ये (योग के) आठ अंग हैं ।

पाठक देखेंगे कि हमारा विवेच्य विषय 'आसन' योग का तीसरा अंग है ।

हां तो अब महर्षि के अनुसार ही हम पहले यह देखेंगे कि आसन है क्या चीज । लीजिये, देखिये—

स्थिरसुखमासनम् ।। (योगदर्शन अ० १, पा० २, सू० ४६)

अर्थात् जिसमें सुखपूर्वक (शरीर और आत्मा) स्थिर हो वह आसन कहलाता है ।

पाठकगण ! महर्षि पतंजलि ने आसन की परिभाषा उपयुक्त थोड़े से शब्दों में की है । योगदर्शन के भाष्यकर्ता महर्षि व्यास ने इस सूत्र का भाष्य करते हुए आसन को और अधिक स्पष्ट करते हुए लिखा है :—

तद्यथा पद्मासनं, वीरासनं, भद्रासनं, स्वस्तिकं, दण्डासनं, सोपाश्रयं, पर्यङ्कं, काञ्चनिषदनं, हस्तिनिषदनमुष्ट्रनिषदनं, समसंस्थानं, स्थिरसुखं, चेत्येवमादीनि ।।

---

* योगदर्शन में पाठ–'नियमासन'—इस प्रकार संधियुक्त है । हमने पाठकों की सुविधार्थ संधि तोड़ कर पाठ दिया है ।—लेखक

अर्थात् पद्मासन, वीरासन, भद्रासन, स्वस्तिक, दंडासन सोपाश्रय, पर्यङ्क, क्रौञ्चनिषदन, हस्तिविषदन, उष्ट्रनिषदन, समसस्थान, स्थिरसुख और यथासुख इत्यादि आसन होते हैं।

यह हुआ आसन का योगशास्त्रीय अर्थ। अब शब्द-शास्त्र की दृष्टि से आसन का अर्थ लिखते हैं।

'आस्यतेऽनेन'—इति आसनम्।

'आस्—उपवेशने' इस धातु से करण अर्थ में ल्युट् प्रत्यय करके फिर 'युवोरनाकौ' इस सूत्र से 'अन' आदेश करके 'आसन' शब्द बनाता है। अर्थात् जिसकी सहायता से भली भांति बैठा जाय उसे आसन कहते हैं। यह आसन जब स्थिर, कम्परहित और योगी को सुखदायक होते हैं तब योग के अंग कहे जाते हैं।

आसन की सिद्धि कैसे ?

अब आसन की सिद्धि कैसे होती है, इस विषय पर विचार करेंगे।

प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ॥

(योगदर्शन १–२–४७)

अर्थ—प्रयत्न की शिथिलता और अनन्त के ज्ञान से आसन की सिद्धि होती है।

यो०—भाष्य—वह आसन प्रयत्न की शिथिलता से तथा अनन्त आकाशादि में मन लगाने से स्थिर सुख देने वाला

होता है । अर्थात् योगी जब चाहे कि मैं आसन लगाऊं तब ही बिना अधिक परिश्रम के आसन को जमा सके । योगी का चित्त जब अनन्त आकाश में वा अनन्त ध्येय में चला जाता है तब योगी को अपने शरीर को संभालने का ज्ञान नहीं रहता, जब देहाभ्यास नहीं रहता तब योगी के विघ्न अंग में जयत्व (अंगों का कांपना) आदि नहीं होते, किन्तु आसन की सिद्धि से वह समाधिबाधा—अंगों का कांपना आदि को भी जीत लेता है ।

आसन-सिद्धि का लाभ

ततो द्वन्द्वानभिघातः ।। (योग दर्शन १—२—४८)

अर्थ—तब (आसन के सिद्ध होने पर) शीत, उष्ण आदि द्वन्द्वों का अभिघात नहीं होता । अर्थात् द्वन्द्व नहीं सताते ।

इस सूत्र से अगले सूत्र में ऋषि ने बताया है कि प्राणायाम की सिद्धि में भी आसन-सिद्धि सहायक होती है । अर्थात् आसन की सिद्धि होने पर ही प्राणायाम सिद्ध हो सकता है उससे पहले नहीं ।

वह आसन का योगदर्शन की दृष्टि से व्याख्यान हुआ । अब लौकिक दृष्टि से देखें तो भी यह निश्चित है कि जब तक किसी काम के लिए जम कर न बैठें या लगें तब तक वह सुचारू रूप से सम्पन्न नहीं होता । आसन की स्थिरता प्रत्येक कार्य के लिये आवश्यक है ।

स्वास्थ्य के लिये आसन

आसनों का उक्त वर्णन य गशास्त्र की दृष्टि से हुआ है। लौकिक या शारीरिक दृष्टि से आसनों का पर्याप्त विस्तार हो चुका है और आसनों की संख्या ८४ तक पहुंच गया है। यद्यपि इन सभी चौरासी आसनों को योगासन ही गिना जाता है पर वह इसी अर्थ में कि योग के लिए स्वस्थ शरीर का होना अत्यन्त आवश्यक है और शरीर को स्वस्थ रखने के लिए ये सभी आसन कुछ-न-कुछ उपयोगी हैं।

स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज लिखते हैं—आसनों के अभ्यास से नाड़ी-समूह का मृदुता, सहनशीलता की वृद्धि, शरीर की लघुता, मन की एकाग्रता और प्राण तत्व का ऊर्ध्वगमन होता है तथा शरीर के अनेक रोगों की निवृत्ति होती है।

कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम्।

(हठयोग-प्रदीपिका)

अर्थात्—आसनों के अभ्यास से स्थिरता, आरोग्य और शरीर की लघुता की प्राप्ति होती है।

अतः यह बात भली प्रकार स्पष्ट है कि स्वास्थ्य के लिए आसनों का अभ्यास महत्वपूर्ण है।

आसन-लाभ के प्रमाण

केवल इतना कह देने मात्र से ही काम नहीं चलता कि

योग-आसन का अर्थ 'शरीर के स्वास्थ्य लाभ के लिए आसन" है। अतः हम कुछ इस विषय के प्रमाण उद्धृत करते हैं।

(१)

...मेरे आधे शरीर में विकार हुआ और थोड़े ही समय में आधा शरीर चेतनारहित हो गया।...लाहौर के मेयो अस्पताल में प्रविष्ट हुआ...इस अस्पताल में मेरा उपचार ठीक रीति से होने लगा। इस समय के डाक्टर एक योरोपियन महानुभाव थे। ये बड़े सज्जन थे और विशेष मेहनत से मेरी चिकित्सा कर रहे थे। इस अर्धाङ्ग वायु (पक्षाघात) रोग के कारण मेरी एक आंख बिल्कुल बिगड़ गई थी, जिह्वा की रसग्रहण शक्ति चली गई—यहां तक कि कुनैन की कड़वाहट भी प्रतीत नहीं होती थी। एक कान पूर्ण रीति से बन्द हो गया था। एक-एक हाथ और पाँव शून्य-सा हो गया था। तात्पर्य यह कि मेरी अवस्था इस समय बड़ी ही शोचनीय हो गयी थी।...कई मास मैं इस अस्पताल मैं रहा, किंचित्-सा लाभ तो हुआ परन्तु पूर्ण आरोग्य प्राप्त न हुआ। अस्पताल में इतने मास रहने के कारण मेरे मन की अस्वस्थता बहुत हुई और मैंने बम्बई जाने की आज्ञा मांगी। डाक्टरों ने भी देखा कि अब इसका सुधार होना कठिन है अतः यह चला जाय तो अच्छा है, ऐसा विचार कर उन्होंने मुझे बम्बई जाने की आज्ञा दे दी। पश्चात् एक मित्र की सहायता से मैं उसी अवस्था में बम्बई पहुंच गया।...एक मेरे मित्र के द्वारा श्रीमान् योगी

श्री पाडुरंग गंगाधर नाम जोशीजी के साथ परिचय हुआ ।
ये स्वयं भी योगभ्यासी हैं और योगविद्या के प्रचार के लिए
बड़ा प्रयत्न करके औरों को भी योग साधन सिखाते हैं ।

इनके साथ परिचय होने से मैंने योगसाधन करने का
निश्चय किया । यद्यपि अर्धांग रोग और आयु की अधिकता
इसमें बहुत बड़ी बाधा थी पर गुरू जी की सरल पद्धति के
कारण मेरा थोड़ा-थोड़ा प्रवेश होने लगा । पहले जो 'आसन'
अत्यन्त कठिन और असम्भवप्राय प्रतीत होते थे वे ही २-३
मास में सुगमता से होने लगे ।...पहिले जो शरीर हिलता
ही नहीं था वही शनैः शनैः प्रत्येक आसन करने योग्य होने
लगा ।

आसनों के अभ्यास से शरीर की नस-नाड़ियों की ऐसी
शुद्धि हुई कि सब स्नायु उत्तम प्रकाश से कार्य करने लगे
और थोड़े से महीनों के बाद ही और नियमपूर्वक अभ्यास
से मेरे शरीर में योग्य परिवर्तन होकर मुझे यह निश्चय हुआ
कि इस अष्टांग योग के साधन से मैं निश्चय पूर्वक नीरोग
हो जाऊंगा । ..जैसे-जैसे अभ्यास बढ़ता गया वैसे-वैसे मुझे
आरोग्य भी प्राप्त होता गया । बालपन से जो अनेक बीमा-
रियां थीं वे दूर होने लगीं, अर्धाङ्ग वायु का जो रोग बड़े-बड़े
डाक्टरों के इलाज से दूर नहीं था वह योग-साधन से दूर
होने लगा । ..

मेरी यह अवस्था का यह वृत्तान्त इस समय बहुत से मनुष्यों को मार्गदर्शक हो सकता है। आशा है कि विचारशील सज्जन इससे उचित बोध प्राप्त कर योग-साधन के मार्ग में आकर शान्ति प्राप्त करेंगे।

पांडुरंग गोपाल बाल महाजन (मुम्बई) †

(२)

...बाईसिकल की सवारी अत्यधिक करने के कारण घुटने में भयानक बीमारी उत्पन्न हुई।...सारे शरीर में इतनी खुजली प्रारम्भ हुई कि ५ मिनट में ही मैं अपना सारा शरीर खुजलाते २ पागल-सा हो गया और दो चार मिनटों में खुजली का रहना असम्भव हो गया।...डाक्टरों को बुलवाया गया ..१५ मिनट बाद डाक्टर आ गये। निदान में रक्तपित्त निश्चित हुआ। उपचार होने लगा। चूर्ण, गोलियां और बोतल में औषधियों के मिश्रण (मिक्सचर) मेरे पास पहुंचे। इतने में मुझे बड़ी सर्दी लगने लगी और बड़े जोर का बुखार आ गया। मैं बिस्तर पर सो गया। आध घण्टा तक थोड़ी सी निद्रा भी आयी फिर आंख खुल गई। तब मैं उठने लगा तो प्रतीत हुआ कि मेरे घुटनों में बड़ी सूजन हो गयी है अतः हिलना जुलना भी असम्भव हो गया, पाव हिलता भी नहीं था, उठना असम्भव हो गया, इतना ही प्रत्युत करवट लेना भी दूसरे की सहायता के बिना

---

† श्री पं० सातवलेकर कृत 'आसन' से धन्यवादपूर्वक उद्धृत—ले०।

अशक्य हो गया।...जो लोग मुझे देखने आते थे वे भी कहते थे कि ये पांव और घुटना सुधरना कठिन है।

दूसरे दिन फिर डाक्टर आ गये और उन्होंने सब हाल देखकर कहा—'घुटने की बीमारी है।' यह बीमारी महाराष्ट्र राज्य के संस्थापक वीर शिरोमणि, अतुल प्रतापी शिवाजी महाराज को हुई थी और इसीसे उनका देहान्त हो गया था।

दिन बीतते गये और वैद्यों तथा डाक्टरों के उपाय होते रहे। इसके अतिरिक्त इष्टमित्रों के उपाय भी बीच बीच में चलते रहे। ..इसी प्रकार पहिले आठ दिन तक सेक और लेप होता रहा परन्तु कोई आराम नहीं हुआ। इसके पश्चात् बड़े-बड़े डाक्टरों की कमेटी बुलायी गई। उन्होंने सब देखकर कहा—'दूध पर ही रहो।' इस प्रकार उनकी दवा का सेवन शुरू हुआ।...'स्काट्सड्रैसिंग' से पांव बाँध दिया गया।

इस प्रकार एक महीना बीत गया। दर्द कम हो गया पर सूजन कम न हुई। फिर डाक्टरों की कमेटी हुई।...इस प्रकार होता रहा परन्तु कोई लाभ न हुआ। अब मेरी अवस्था बहुत बुरी हो गई थी ..प्रतिदिन थोड़ा ज्वर आता था, निद्रा नहीं आती थी, निरन्तर लेटे रहने के कारण शरीर बड़ा दर्द करता था।...इसके अतिरिक्त खूनी बवासीर भी हो गया।...

इस घुटने की बीमारी का अंग्रेजी नाम 'साइनो व्हाइटिस' है। इसमें घुटने में जल अथवा द्रवरस बनता है और संधि-स्थान में बड़ी सूजन हो जाती है। कई मास बीत जाने पर भी डाक्टरों के इलाज से कोई लाभ न हुआ। अतः डाक्टरों ने रक्त-परीक्षा की। उससे ट्यूबरक्युलर साइनो व्हाइटिस (घुटने की बीमारी के यक्ष्म कृमि हैं) ऐसा निश्चय हुआ।...

इस प्रकार ४–५ मास हो गये। डाक्टरों के उपचार से किसी प्रकार का भी आराम न हुआ। तीक्ष्ण दवाइयों के कारण बड़ी कष्टदायक बीमारी बवासीर हो गई, अन्य कष्ट भी बढ़ने लगे। इस कारण डाक्टरों के औषधियों पर से मेरा विश्वास हट गया और मैंने उनका उपचार बन्द करने का निश्चय किया।

इतने में होमियोपैथी के डाक्टर मिल गये।...उनका इलाज आरम्भ हुआ। परन्तु पन्द्रह दिन तक औषध लेने पर भी कोई लाभ नहीं हुआ। तत्पश्चात् 'वायाकेमिक' औषध लिया पर वह भी मेरे लिये निकम्मा सिद्ध हुआ। इस प्रकार छः मास व्यतीत हुए। जो पांव डाक्टरों ने पट्टियों में बांध रक्खा था वह हिलना बन्द होने के कारण, बारीक हो गया है और सूखने लगा है, ऐसा मुझे अनुभव हुआ। यह एक नवीन आपत्ति आरम्भ हुई। यदि इस प्रकार पांव सूख

गया तो आगे कैसे होगा—यह विचार मुझे सताने लगा।

इतने में दूसरे पांव की जंघा में एक गांठ सी हो गई। बहुत दिन तक वह दुखती नहीं थी परन्तु प्रतिदिन थोड़ी २ बढ़ जाती थी। और १५-२० दिन में केले से बड़ी हो गयी। और यह एक नई आपत्ति आ गई।···फिर डाक्टरों की शरण लेनी पड़ी। डाक्टर आये। परीक्षा करके निश्चय किया—यक्ष्मग्रन्थि है।···किसी कारण ७–८ दिन डाक्टर न आ सके। इतने समय में गांठ पक गई और एक दिन फूट कर बहुत पीप उससे निकल पड़ा। इसके पश्चात् डाक्टर आये। परन्तु अब उनका आना व्यर्थ हुआ, क्योंकि अब वहां ग्रन्थि ही नहीं रही थी। रात्रि के समय जब मैं घाव को धोने लगा उस समय उसमें से एक बारीक धागा सा बड़ा लम्बा कृमि (जिसको मराठी में 'नारू' कहते हैं) निकल आया। ठीक इसी समय मेरी धर्मपत्नी ने लड़की को जन्म दिया। मेरे घाव से कीड़े का निकलना और पुत्री का जन्म होना ठीक एक ही समय हुआ और इसी समय से मेरे कष्ट कम होने लगे।···ग्रन्थि में से एक लम्बा कृमि निकल गया तथापि उसमें और भी वैसे कृमि होंगे ऐसा प्रतीत होने लगा।···मेरे मित्रों ने कहा कि ग्रामीण वैद्य यद्यपि अनपढ़ तो होते हैं तथापि इन कृमियों को निकालने में प्रवीण होते हैं। मैंने उनको बुलाया। उन्होंने अजब रीति से कृमियों को

निकालना शुरू किया। कई कृमि उन्होंने डाक्टरों के सामने ही मेरी जंघा की ग्रन्थि से निकाल दिये। अस्तु ! इस रीति से यह ग्रन्थि का प्रकरण समाप्त हुआ पर घुटने की बीमारी वैसी ही थी।

इस प्रकार कई महीने के डाक्टरी इलाज से घुटने की बीमारी तो न गई, हां पेट की पाचन-शक्ति चली गई और साथ ही डाक्टरों की फीस देने की शक्ति भी। निदान मेरी दशा अत्यन्त दयनीय हो गई। मित्रों ने बम्बई छोड़कर प्रकृति–सेवन की सलाह दी पर मेरा मन न माना। अंत में मेरे एक मित्र के द्वारा म० नाम जोशीजी के साथ परिचय हुआ। ये महाशय बड़े सज्जन और योगाभ्यासी हैं। इन्होंने आकर प्रेमदृष्टि से मेरी अवस्था अवलोकन की और सरल शब्दों में कहा—'देखिये मैं कोई वैद्य अथवा डाक्टर नहीं हूं। न मुझे शरीर–शास्त्र का ज्ञान है। परन्तु मैं थोड़ा–सा योगाभ्यास करता हूं और आसन प्राणायाम का किंचित् ज्ञान मुझे है। इस योग-शास्त्र के विज्ञान के अनुसार जो-जो उपाय मुझे सूझेगा, मैं करूंगा। परन्तु मैं आपसे एक निवेदन करूंगा कि जैसा आपने गुण न होने पर भी डाक्टरों के मत के अनुकूल पथ्य किया, उसी प्रकार श्रद्धा-भक्तिपूर्वक मेरे कथन के अनुसार बर्ताव अवश्य करना।' मुझे यह सम्मत हुआ क्योंकि सहस्रों, रुपयों का व्यय करके डाक्टरों के इलाज

से ५-७ महीनों में कोई लाभ नहीं हुआ था, इसलिए डाक्टरी इलाज छोड़ना ही मुझे मंजूर था। इस तरह 'योगसाधन' के साथ मेरा प्रथम परिचय हुआ।

डाक्टर कहते थे कि पांव हिलाना नहीं चाहिए परन्तु ये योगिराज कहने लगे कि पांव अवश्य हिलाना चाहिए। दोनों के इलाज में इतना विरोध था। अर्थात् मुझे डाक्टरों की पट्टियां खोलकर अलग रखनी पड़ीं और पांवों का हिलाना प्रारम्भ हुआ। हिलना कठिन प्रतीत हुआ। पहिले-पहिले पांव बिल्कुल हिलता नहीं था, हाथ से ऊपर उठाने और नीचे रखने का कुछ प्रयत्न किया। दो तीन दिनों में योगी महोदय जी की सहायता से 'शीर्षासन' करने का प्रयत्न किया। इस आसन के करने के समय पांव में बड़ा ही दर्द हुआ। और मेरे सहायकों को भी मेरा शरीर संभालने में बड़े कष्ट हुए। पश्चात् एरण्डी के तेल की मालिश करके आक के पत्तों से सेक दिया। इस प्रकार चार दिन किया। पांचवें दिन बिना किसी आधार के मैं कुछ देर तक 'शीर्षासन' में स्थिर रहा। आगे यह अभ्यास बढ़ाते-बढ़ाते १५ दिनों में ही मैं आधा घंटा तक शीर्षासन करने लगा। प्रारम्भ में दर्द होता था, परन्तु प्रतिदिन के अभ्यास से शनैः शनैः दर्द हटता गया और मुझे स्वास्थ्य प्राप्त होता रहा।

आसनों के अभ्यास करने से ८ दिन में ही मैं सोटी की

सहायता से कुछ न कुछ चलने लगा। आसनों का अभ्यास करने से योगसाधन पर मेरा विश्वास दृढ़ होता गया। क्योंकि इसी चिकित्सा से लाभ भी अत्यन्त शीघ्र हुआ। इसलिए मैंने आसनों का अभ्यास बढ़ाया और १० दिन बाद बिना सोटी के ही चलने में समर्थ हुआ। चलते समय कष्ट होता था, शाम के समय सूजन भी बढ़ जाती थी, दर्द भी होता था, परन्तु मैं योगी महाशयजी के कथन के अनुसार ही करता रहा। आसन करना और सेक देना इसके अतिरिक्त और कोई इलाज नहीं था और उससे प्रतिदिन आरोग्य भी बढ़ रहा था।

इतना होने पर भी घुटने का जोड़ सख्त ही था, अभी तक जैसा चाहिए वैसा हिलता नहीं था। ५, ६ दिन लगातार प्रयत्न करने पर उसमें थोड़ी सी गति उत्पन्न हुई। मैं अब अपनी इच्छाशक्ति को भी काम में लाने लगा और मुझे अनुभव हुआ कि उससे बड़ा ही लाभ होता है।

इस प्रकार आसनों की चिकित्सा से केवल दो महीने में मुझे पूर्ववत् आराम प्राप्त हुआ। मैं जब डाक्टर के दवाखाने में पहिले गया, उस समय डाक्टर साहब को भी बड़ा आश्चर्य हुआ कि यह इतना आराम कैसे हुआ। उसके पूछने पर उनसे कहा कि यह सब 'योग के आसनों' का चमत्कार है। यह आसनों के विषय में मेरा स्वयं का अनुभव है।"

(२५)

इन आसनों पर मेरा इतना विश्वास है कि मैं आज-कल सवेरे उठने के पश्चात् शौचादि से निवृत्त होते ही थोड़ी देर शीर्षासन करता हूं और तब दूसरे कार्य करता हूं। आशा है कि जनता को भी योगाभ्यास से इसी प्रकार लाभ होगा।

—गणेश शिवराम रानाड़े (उद्योग मन्दिर, मुम्बई) †

(३)

...जन्म से उत्तम शरीर, पश्चात् इतना नियमपूर्वक व्यायाम करने पर भी चालीस वर्ष की उमर होने के पश्चात् मेरा शरीर गिरने लगा। देशी, विदेशी, जापानी, तथा इतर व्यायाम करने में जो-जो अशुद्धियां मैंने की थीं, उनका फल मुझे मिलने लगा।

विदेशी व्यायामों के कारण मेरे शरीर का लचकीला-पन नष्ट हो चुका था, और पीठ और कन्धे, बाहु आदि भाग कि जिन पर विदेशी व्यायाम के कारण बहुत कार्य पड़ा था, वे अब वह दुखने लगे और बड़ा कष्ट हुआ। यह विदेशी व्यायामों के कारण अनिष्ट परिणाम है। पाठक इसका विचार करें।

इस अवस्था में मेरे मित्र श्रीयुत बी० कृष्णराव इंजीनियर की मुझे बड़ी सहायता हुई। उन्होंने 'आसनों' और

---

† 'आसन' से उद्धृत।

मालिशों के व्यायामों के विषय में बड़ा परिश्रम किया है. इस विषय में वे बड़े अनुभवी हैं। इनके कहने के अनुसार मैंने 'आसनों' का अभ्यास शुरू किया, उनके साथ ही मैं सुगम आसन करने लगा।

इस समय मेरे शरीर में भेद बहुत वढ़ गया था। यद्यपि व्यायाम करने से बहुत बढ़ने नहीं पाया था। तथापि शरीर में दर्द शुरू होने योग्य बढ़ गया था। किसी भी अन्य देशी, विदेशी–जापानी तथा अन्य व्यायामों से मेरा भेद का विकार कम न हुआ। जैसा २ मैंने आसनों का अभ्यास शुरू किया, वैसा २ मेरा भेद कम होता गया। प्रथम अवस्था में मेरे से आसन भी नहीं होते थे, परन्तु प्रतिदिन नियमपूर्वक प्रयत्न करने पर चार मास में सुगम आसन करने योग्य मेरा शरीर बन गया और पश्चात् योग के अन्य आसन करने से ही मेरा मेद दूर हो गया और शरीर के अवयवों में जो दर्द होता था, वह भी मेद के साथ दूर हो गया।

आसनों के व्यायाम का ऐसा अनुभव आने से अब मेरा ध्यान आसनों की पद्धति की ओर हो गया। सब आसनों का शास्त्रोय रीति से विधिपूर्वक व्यायाम स्वयं किया और बहुतों को आसन सिखाये।...इस पद्धति के अनुसार स्वयं व्यायाम किया और अनेकों के शरीर पर भी इसका परिणाम ध्यानपूर्वक देखा, जिससे निश्चय हुआ कि इस 'आसनों

के व्यायाम' से शरीर के सब दोष दूर होते हैं और रोग भी भाग जाते हैं, इसमें कोई संदेह नहीं है। मैंने सब प्रकार के देशी विदेशी व्यायाम किये हैं, सब व्यायामों के गुण और दोष मुझे विदित है, इसलिए मैं कहता हूं कि शरीर की नस-नाड़ी की शुद्धिता के लिए, शरीर निर्दोष और नीरोग करने के लिए, जैसी हमारी आसनों का व्यायाम करने की पद्धति निश्चय से उपयोगी है, वैसी कोई भी अन्य व्यायाम की रीति नहीं है।

...इस समय मेरी आयु ५० वर्ष के करीब है, परन्तु मेरा उत्साह १६ वर्ष के युवक के समान हैं।...अन्त में इतना ही कहना है कि यदि किसी को मेद की बीमारी हो तो पूर्वोक्त आसनादि उपायों से हम निस्संदेह ठीक कर सकते हैं।

—नागेश वासुदेव गुणा B.A. LL B. †

शीर्षासन से लाभ

मैंने दो-ढाई वर्ष तक शीर्षासन का अभ्यास किया है। इसलिए यह समझ कर कि मेरा अनुभव भी पाठकों को रुचिकर और कुछ सेवाकारक हो सकेगा, इस विषय पर निम्न पंक्तियां लिखने लगा हूं।

(१) शीर्षासन करने से भूख बढ़ी ।...यह सत्य है कि शीर्षासन करने वालों को घी दूध आदि का विशेष सेवन

---

† 'आसन' उद्धृत

करना चाहिए, नहीं तो पेट अग्नि ने जलने लगता है।...मेरी समझ में शीर्षासन करने वाले को नित्य नियमित रूप से अवश्य भोजन करते रहना चाहिये। अर्थात् इस विपरीत-करणी क्रिया के कारण स्थानभ्रष्ट हुए विजातीय द्रव्य (Foreign matter) का परदा कभी-कभी आमाशय पर आ जाने से भूख कभी लुप्त सी हो जाये तो भी भोजन की आवश्यकता शरीर को रहती है, इसलिए भोजन करना चाहिए।

(२) शीर्षासन से यद्यपि पूर्ण रक्षा-तो मुझे नहीं प्राप्त हुई परन्तु स्वप्नदोष की मात्रा और संख्या अवश्य कम हो गई और यह तो सर्वथा निश्चय हो गया कि इस क्रिया से पूर्ण वीर्यरक्षा कालान्तर में हो जायेगी। 'वीर्य का शरीर में खप जाना' इस बात का अनुभव शीर्षासन करने वाले को अवश्य होने लगता है।

(३) तीन-चार बार ऐसा हुआ कि सायंकाल के समय सिर में दर्द हो रहा था, परन्तु मैंने शीर्षासन किया ही। हरेक बार इसका परिणाम यह हुआ कि शीर्षासन से एक बार तो जोर से दर्द वढ़ा और कुछ डकारें आईं और फिर एकदम दर्द अच्छा हो गया, एकदम ऐसा गायब हो गया कि आश्चर्य होता था।

परन्तु मैं अभी अन्य लोगों को यह सलाह देने के लिए तैयार नहीं हूं कि जब आपके सिर में दर्द हो तब आप शीर्षा-

सन करनें खड़े हो जाएं, बल्कि यह कह सकता हूं कि शीर्षा-सन के अभ्यास से सिर दर्द पैदा होना ही बन्द हो जाएगा ॥

(४) मेरा यह निश्चित अनुभव हो गया था कि जब कभी मुझे कुछ रोग होने का भय होता था तब वह मेरे शीर्षासन के समय के आने के पहिले २ ही मुझे दबा सकता था, इसके बाद नहीं। कई बार जब चारों ओर बीमारी फैली हुई थी, मुझे भी कुछ ज्वर की आशंका हुई—कभी-कभी ऐसा मालूम हुआ कि शायद कुछ ज्वर भी हो गया है—परन्तु शीर्षासन करने के बाद शरीर बिल्कुल निर्व्याध हो जाता था कि कोई आशंका नहीं रह जाती थी। कई बार रोग के कई लक्षण भी उत्पन्न हो जाते थे, परन्तु शीर्षासन के बाद में आश्चर्य से देखता था कि वे सब के सब हट जाते थे, कुछ ज्वर या हरारत, कान में दर्द जुकाम, खांसी की ठसक आदि लक्षण उत्पन्न होकर भी शीर्षासन के बाद स्वयं हीं उड़ जाते थे। कभी, छाती में सर्दी लग गई है, ऐसा भय हो जाता था, परन्तु शीर्षासन कर लेने के बाद शरीर एक समान उष्ण होकर सर्दी आ नाम भी न रह जाता था। मेरा विचार है कि यदि किसी को निमोनिया होने का भय हो (बल्कि प्रार-म्भिक अवस्था में आ भी गया हो) तो यदि उससे शीर्षासन कराया जा सके तो वह रोग के आक्रमण से मुक्त हो सकता है। राजयक्ष्मा (तपेदिक) के रोगी को भी यदि शीर्षासन की

क्रिया से अद्भुत लाभ पहुंचे तो मुझे कुछ भी आश्चर्य नहीं होगा। परन्तु यह अभी और अधिक परीक्षण करके देखने योग्य है।

(५) यहां मैं अपनी एक घटना का वर्णन करूंगा। सन् १९२० की बरसात में मैं अपने कस्बे से डेढ़ मील की दूरी पर एक कुटी में रहता था। ३१ जुलाई के दिन मैंने कस्बे के आर्य भाइयों से अगले दिन रात्रि के समय कस्बे में आकर व्याख्यान देने का वायदा कर लिया। परन्तु अगले दिन प्रातः काल ही मुझे ध्यान आया कि आज पहली अगस्त है और महात्मा गांधी के असहयोग का प्रारम्भ दिन है। आज देश में बहुत से लोग उपवास रखेंगे, मुझे भी उपवास रखना चाहिए मैंने दिन भर उपवास रखा परन्तु उस दिन न जाने क्यों उपवास के कारण बहुत अधिक कमजोरी अनुभव हुई। शाम को कस्बे में जाने की इच्छा न थी परन्तु प्रतिज्ञा कर चुका था, जो कड़ा करके चल पड़ा। मन में बहुत बल का ध्यान करता था, परन्तु कमजोरी से मुझे अधिक चलना हो गया। साथ में अपना घोड़ा था, चाचाजी के कहने से उस पर चढ़ गया कि कुछ आराम लगेगा। परन्तु घोड़े पर चढ़ कर मैंने और भी अधिक श्रम अनुभव किया और घर पहुंचते ही सामने पड़ी हुई चारपाई पर बेजान सा होकर पड़ गया। अपनी अवस्था देखकर मन में विचार होने लगा कि

शायद अब उपवास तोड़ना पड़ेगा और व्याख्यान तो मैं दे ही न सकूंगा। परन्तु शीर्षासन का भी समय हो रहा था, जिसे कि मैं छोड़ भी नहीं सकता था और उसके करने की अपने में हिम्मत भी नहीं दीखती थी। आखिर दिल मजबूत करके उठा और धीरे-धीरे कमरे के अन्दर गया, सिर के नीचे कपड़ा रखा और दीवार के सहारे उलटा खड़ा हो गया। मन में सोचा था कि यदि शीर्षासन न कर सकूंगा तो अवश्य ही जाकर भोजन कर लूंगा। परन्तु शीर्षासन का अब चमत्कार देखा। १० मिनट के बाद शरीर सबल हो गया। आनन्द से घंटा भर शीर्षासन करके बाहर निकला। यह भी भूल गया कि आज मैंने भोजन नहीं कर रखा है। समाज में गया और अच्छी तरह से व्याख्यान दिया। भोजन अगले दिन दस बजे किया और तब तक भी सचेतन रहा।

(६)...उस समय तक भी मैं कोष्ठबद्धता से सर्वथा मुक्त न था, क्योंकि कुम्भक के बल से ही मल–त्याग किया करता था। परन्तु अब एक वर्ष से मुझे बिना कुम्भक किये ही स्वयमेव नित्य शौच हो जाता है। इस उन्नति पाने में अन्य आसनादि के साथ शीर्षासन का भी प्रभाव है। शीर्षासन का विशेष लाभ मुझे यह अनुभव होता है कि (१) एक तो उससे पेट में वायु नहीं रह सकती वह सब जरूर निकल जाती है (२) और दूसरे शौच बंध कर होता है।

(७) शायद सबसे पहिले अनुभव से यह होता है कि सम्पूर्ण शरीर हलका और फुर्तीला हो जाता है। सारे शरीर पर एक प्रकार की कान्ति आ जाती है। सम्पूर्ण त्वचा पर बिना तैलादिक मले ही स्निग्धता बनी रहती है। यह अनु–भव मुझे ३, ४ मास अभ्यास करने पर ही प्रगट हो गये थे।

(८) शीर्षासन के बाद प्राणायाम करने से उत्तमतया रक्त शुद्धि हो जाती है क्योंकि सम्पूर्ण शरीर का रुधिर मलों को लेकर फेफड़े में पहुंचता है।

मेरा विचार होता है कि केवल शीर्षासन के तथा उसके साथ और बाद में होने वाले प्राणायाम से भी अभ्यासी समाधि तक पहुंच सकता है। कई योगाभ्यासियों के कथन सुनकर मैंने अपना यह मत बनाया है। उनका कहना है कि प्रतिदिन तीन घंटे कपालीमुद्रा (शीर्षासन) के अभ्यास से षट् चक्रवेध आदि सब कुछ सिद्ध हो जाता है। इसका कारण यही है कि शीर्षासन से प्राण अन्दर खिचने लगता है।

प्राण का आयाम होने से जैसा कि योग ग्रन्थों में लिखा है इस आसन से आयु-वृद्धि होती है और काल पर विजय पाई जाती है।

चेतावनी

अन्त में मैं यह अवश्य कहना चाहता हूं कि क्योंकि यह

आसन बहुत उत्तम है इसीलिए सावधानी से करना चाहिए। प्रारम्भ में बहुत धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। यदि कुछ हानि प्रतीत हो तो तत्काल इसे छोड़ कर विचार कर लेना चाहिए कि क्यों हानि हुई। कई बार सावधानी से परीक्षण करना चाहिए। हो सकता है कि किन्हीं कारणों से किसी व्यक्ति को यह आसन अनुकूल सिद्ध न हो। उन्हें इस पर आग्रह भी न करना चाहिए। उनके लिए योगी गुरुजन अन्य साधन बतायेंगे जो उनके अनुकूल हों।

—देवशर्मा 'अभय' (आचार्य गुरुकुल कांगड़ी) §

(९) किसी मनुष्य के पांव अशक्त हैं और वह पांवों पर खड़ा नहीं हो सकता तो उसके पांवों में शक्ति आने के लिए शीर्षासन अत्यन्त लाभदायक है। पहिले पन्द्रह दिनों में पांच मिनट बढ़ाते हुए, तीन मासों में आधा घंटा तक कर सकते हैं। इस आसन का अभ्यास करने से पांवों में शक्ति बढ़ती है।

(१०) धातुक्षीण मनुष्य ने यदि नियमपूर्वक और विधियुक्त शीर्षासन किया तो उसका वीर्यपात एक मास के अन्दर ही बन्द हो जाएगा। इसका अनुभव कई तरुणों पर देखा है। निस्सन्देह लाभ होता है।

(११) हमारा एक मित्र बवासीर से दुःखी था।

---

§ 'आसन' से उद्धृत

उसने दो मास नियमपूर्वक शीर्षासन किया, जिससे उसका बवासीर का कष्ट दूर हुआ।···यह बवासीर बिल्कुल प्रारम्भिक अवस्था में थी।

(१२) मस्तक के विकारों में शीर्षासन करने से बहुत लाभ होता है। शीर्षासन से रुधिराभिसरण ठीक होने से सिर दर्द हट जाता है। इस प्रकार मेरे अनुभव हैं।

—पांडुरग गंगाधर नाम जोशी (योगाभ्यासी) बम्बई।

(१३) मुझे बड़े दिनों से कब्ज की शिकायत थी। एक समय ऊपर की मन्जिल से नीचे उतर रहा था। ५–६ पौड़ियां उतर आने पर अंडकोष के ऊपर और नाभि के नीचे इतना सख्त दर्द हुआ कि दो चार निमेषों में दर्द असह्य हो उठा और बढ़ता ही गया। यह दर्द इतना फैला कि नाभि से लेकर अंडकोष तक फैलता गया। मेरे से चलना-फिरना भी अशक्य हुआ। इतने में 'शीर्षासन' करके देखने का विचार मन में आगया। परन्तु शीर्षासन होगा या नहीं इस विषय में शंका थी। तथापि दर्द के स्थान को हाथ से पकड़ कर मैं अपने कमरे में चला गया और दीवार के सहारे से 'शीर्षासन' करने का यत्न किया। जिस समय मेरा सिर नीचे और पांव ऊपर हो गये उसी निमेष से दर्द बिल्कुल हट गया। मुझे इतना आनन्द और आराम हुआ कि उसका वर्णन होना अशक्य है। इसके बाद आधा घंटा मैं शीर्षासन करता

रहा, पश्चात् आसन खोलकर खड़ा हुआ। परन्तु कोई दर्द न था, पर अंडकोष के ऊपर एक गोला सा था और वहां जलन रहती थी। शीर्षासन करने तक गोला चला जाता था और पुनः खड़ा होने पर आ जाता था और जलन करता था। मैं दिन में दो-तीन बार शीर्षासन करने लगा, इससे चार दिन में यह सब बीमारी हट गयी। पीछे डाक्टरों से यह अवस्था निवेदन की, उन्होंने सब अवयवों की परीक्षा करके कहा कि यह अन्तर्गल की बीमारी काटने (आपरेशन) से ही दूर होती है अथवा कमान का पट्टा बांधने से।...इसके बाद भी मैं नियमपूर्वक शीर्षासन करता रहा, अब उस प्रकार की कोई पीड़ा नहीं रही।

—शि० ना० पंडित।

(१४) मेरा कान इतना बहता था कि किसी भी प्रख्यात दवा से लाभ न हुआ और शरीर भी जीर्ण होने को चला था। मगर शीर्षासन करने से छः महीनों में कर्ण: रोग समूल नष्ट हो गया। आराम तो प्रथम सप्ताह में ही मालूम पड़ने लगा था।

(१५) शीर्षासन से दृष्टि को भी लाभ हुआ। पहिले मैं बिना ऐनक के पढ़ नहीं सकता था। परन्तु शीर्षासन करने से अब मुझे ऐनक की आवश्यकता नहीं रही।

मैं १५ महीने से शीर्षासन कर रहा हूं और प्रति-दिन ४० मिनट करता हूँ। इससे उक्त लाभ हुआ है।

सम्पूर्ण शरीर चिकना सा मालूम देता है, धातुपतनादि दोष दूर हो गये हैं। इसलिये मैं शीर्षासन 'योगामृत' नाम देता हूं।

—म० गो० पूरणदास।

(१६)···मैंने अपने गुरुकुल के सभी ब्रह्मचारियों को लगभग एक वर्ष से ही आसनों का अभ्यास प्रारम्भ कराया है। उनके शरीर पर अपूर्व अनुभव प्राप्त हुआ है। स्मरण-शक्ति के विषय में भी विशेष सफलता प्राप्त हुई है।

—रामचन्द्र विद्यारत्न, मुख्याधिष्ठाता
गुरुकुल होशंगाबाद।

(१७)···बाबू तुलसीदास जी दत्त के घर में उनका एक नौकर जिसका नाम 'मदन' है और उड़ीसा का रहने वाला है, उनकी गौओं का कार्य करता है। आज ८-३-२४ शनिवार को प्रातःकाल जब दूध दुह कर दूध की बाल्टी अन्दर देने को जा रहा था, अचानक उसके पेट में बड़ी जोर से तिल्ली का दर्द उठा। उसने दूध की बाल्टी एकदम रखदी और बड़े जोर से कराहने लगा। धीरे-धीरे चलकर एक कोने में ६॥ फुट का जवान सिमट कर पड़ गया और उसने आहें भरनी आरम्भ की। मैंने कहा इसे शीर्षासन कराना चाहिए। पहिले तो लोगों को बड़ी हंसी आई कि इस उल्टे खड़े होने से क्या होगा? यहां तक कि वह नौकर 'मदन' भी इसके लिए तैयार नहीं हुआ। पर

मेरे वहुत कहने पर अंत में मदन ने मान लिया और मैंने और दो आदमियों ने मिलकर उसे 'शीर्षासन' कराया। तीन मिनट तक लगातार उसे खड़ा रखा, किन्तु दर्द शान्त नहीं हुआ। उसे नीचे उतारा फिर मैंने एक गद्दा रख कर एक बार शीर्षासन करने के लिए फिर अनुरोध किया। इस बार ठीक विधिपूर्वक हाथों के ऊपर सिर को रखवा कर ठीक तरह सीधा खड़ा किया। उसके पेट को मैं ध्यानपूर्वक देखता रहा। उसका पेट बड़ा सख्त था। मैंने मदन से पूछा—दर्द कैसा है? उसने उत्तर दिया—बढ़ रहा है। मैंने मुंह बन्द करके नाक से सांस लेने को कहा उसने ऐसा ही किया। मैंने उसके पेट को हाथ लगाया हुआ था। तीन मिनट के बाद देखा कि उसके पेट में अब सख्ती नहीं है, वह बिल्कुल नर्म हो गया है। मैंने पूछा—मदन! दर्द है? उत्तर मिला— 'अच्छा हो गया।' अब धीरे-धीरे हमने उसे उतार लिया। वह धीरे से खड़ा हो गया और फिर पूर्ववत् हंसने लगा। उसके बदन में किसी प्रकार की कमजोरी नहीं हुई।

—वंशीधर विद्यालंकार कलकत्ता

पाठकगण! अब आपको अवश्य विश्वास हो गया होगा कि आसनों का हमारे स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त सफलतापूर्वक उपयोग किया जा सकता है। आनन्द की बात यह है कि इसमें खर्च एक पैसे का नहीं। गरीब से गरीब भी इससे लाभ उठा सकता है। केवल उचित पथ-प्रदर्शन की आवश्यकता अवश्य है।

स्वास्थ्य

आसनों का विस्तृत विवेचन हम आगे चलकर करेंगे यहां पर स्वास्थ्य के विषय में थोड़ा सा विचार करते हैं। 'स्वास्थ्य' शब्द का अर्थ है स्वस्थता या स्वस्थ (मनुष्य) का भाव अर्थात् स्वस्थ होना। स्वस्थ का शब्दार्थ है अपने में स्थिर। तात्पर्य यह है कि अपनी प्रकृति की स्वाभाविक स्थिति का (बिना किसी विकार के आनन्दपूर्वक) होना।

औषध आदि के बल पर प्राप्त किया गया स्वास्थ्य सहज स्वाभाविक स्वास्थ्य नहीं कहा जा सकता। वह तो पराधीन है और कहा गया है—"पराधीन सपनेहु सुख नाहीं।" अतः पराधीन स्वास्थ्य सुखदायक कभी नहीं हो सकता। इतना ही नहीं अपितु वह स्वास्थ्य ही नहीं होता उसे तो स्वास्थ्याभास कहना चाहिए। बिना स्वास्थ्य के मनुष्य संसार में कुछ भी नहीं कर पाता। कहावत है—'धर्मार्थकाममोक्षाणाम् आरोग्यम् मूलकारणम्।' अर्थात् धर्म, अर्थ (धन), काम (भोग) और मोक्ष का मूल कारण आरोग्य (स्वास्थ्य) ही है। जो स्वस्थ नहीं रहता, जिसे कोई न कोई रोग सताता रहता है वह भला किसी भी कार्य को भली प्रकार कैसे सम्पादित कर सकता है? उसकी अधिकांश शक्ति तो रोग से जूझने में ही लगती रहती है।

रोग का मूल

रोग के लिए संस्कृत में एक शब्द है—आमय इस 'आमय' का अर्थ हैं 'आम' से उत्पन्न। आम का तात्पर्य है शरीर में न पचा हुआ अन्न। इसीलिए तो वेद में कहा गया है—"अन्नपते अन्नस्य नो देहि अनमीवस्य शुष्मिणः। प्रपदातारं तारिष ऊर्ज्जं नो धेहि द्विपदे चतुष्पदे।"

इस वेदमन्त्र में अन्नपति परमात्मा से प्रार्थना की गई है कि हम दो पैरों वाले (मनुष्यों) और चौपायों (पशुओं) सभी के लिए अनमीव और शुष्मी अन्न की प्राप्ति हो।

'अनमीव' शब्द का अर्थ है अन्+अमीव-अमीव रहित अमीव का वही अर्थ है जो आमय का है अर्थात् आम से उत्पन्न अर्थात् न पचे हुए अन्न से उत्पन्न। इसका भावार्थ यह हुआ कि अन्न ऐसा होना चाहिए जो पच जाए। न पचा हुआ अन्न रोग उत्पन्न करता है और जो अन्न रोग उत्पन्न करने का कारण बनता है वह बल क्या देगा? इसीलिए वेद में 'शुष्मी' शब्द 'अनमीव' के बाद में प्रयुक्त हुआ है। शुष्म का अर्थ है बल, शुष्मी का अर्थ हुआ बलवाला अर्थात् बलप्रद। इससे यह ध्वनि निकलती है कि जो अन्न भली-भांति पच जाता है वही बलप्रद हो सकता है, दूसरा नहीं, तथा रोग का मूल कारण अपच (पेट की खराबी अथवा

आमाशय की खराबी) ही है। बिना आमाशय के खराब हुए कोई रोग नहीं हो सकता। आपका पेट यदि ठीक कार्य करता है तो रोग उत्पन्न होने का कारण नहीं।

उपर्युक्त विवेचन से रोग के मूल कारण का पता हमें लग गया। पिछले पृष्ठों में हम यही लिखा ही चुके हैं कि पेट की खराबी आसनों से भली प्रकार ठीक हो जाती है। अतः अब अगले पृष्ठों में आसनों के विषय में विस्तृत जानकारी देने का यत्न करेंगे।

आसनों के प्रकार

आसनों के मुख्य चार प्रकार हैं (१) खिचाव के आसन (२) प्राणायाम के आसन, (३) बलवर्द्धक आसन और (४) स्नायु संचालन के आसन। ये आसनों के मुख्य चार प्रकार हैं।

खिचाव के आसन—ये आसन बड़ी शान्ति के साथ करने चाहिए। इनसे स्नायु शुद्ध और दोषरहित हो जाते हैं। चिरकाल से शरीर में एकत्रित रोग के बीज इस प्रकार के आसनों से दूर हो जाते हैं।

प्राणायाम के आसन—सांस खींचने और फेंकने के साथ जो आसन किये जाते हैं वे प्राणायाम के आसन कहलाते हैं। इन आसनों से खून साफ होकर स्वस्थता प्राप्त होती है।

वलवर्धक ग्रासन—इन ग्रासनों में बोझ उठाने और प्रतिरोध करने (किसी शक्तिशाली वस्तु पर वल प्रयोग करने) वाले ग्रासन या व्यायाम ग्राते हैं। प्रतिरोध करने से ग्रपनी शक्ति वढ़ती है।

स्नायु संचालन के ग्रासन—कई ग्रासन ग्रत्यन्त शीघ्रता के साथ ग्रौर वार-वार करने से स्नायुग्रों के संचालन में बहुत उपयोगी होते हैं। शरीर को शीघ्र ही दोषरहित करने में इस प्रकार के साधन वड़े सहायक होते हैं। स्नायु संचालन का ग्रर्थ है–स्नायुग्रों में गति ग्रर्थात् खून का तेजी से दौड़ना।

ग्रतः उपर्युक्त चारों प्रकार के ग्रासन यदि विधिपूर्वक नियम से किये जाएं तो निश्चय ही स्वस्थ्यता (निरोगता) होकर वलवृद्धि ग्रौर ग्रायुवृद्धि हो सकती है।

चार ग्रन्य प्रकार

ग्रासनों की स्थिति की दृष्टि से भी ग्रासनों को मुख्यतः चार प्रकार के ग्रासनों में विभक्त कर सकते हैं। (१) खड़े होकर किये जाने वाले (२) बैठ कर किये जाने वाले, (३) भूमि पर लेट कर किये जाने वाले ग्रौर (४) उलटा होकर ग्रर्थात् सिर नीचे करके ग्रौर पैर ऊपर करके किये जाने वाले ग्रासन।

तीसरी ग्रौर चौथी प्रकार के ग्रासनों को करने से हृदय

रोग के रोगियों—कमजोर दिल वालों—को बहुत लाभ पहुंचता है।

सारांश यह है कि प्रत्येक मनुष्य के लिए कुछ न कुछ आसनों का व्यायाम करना अत्यन्त आवश्यक है। हां अपनी-अपनी शारीरिक स्थिति का ध्यान रखते हुए अपने अनुकूल अपने लिए अधिक लाभ पहुंचाने वाले—आसनों का चुनाव किया जा सकता है। परन्तु इन आसनों के साथ-साथ आहार-विहार युक्त (उचित) ही होना चाहिए। अनुचित आहार-विहार करने वालों को विशेष लाभ नहीं पहुंच सकता।

भगवान् कृष्ण ने भी कहा है—

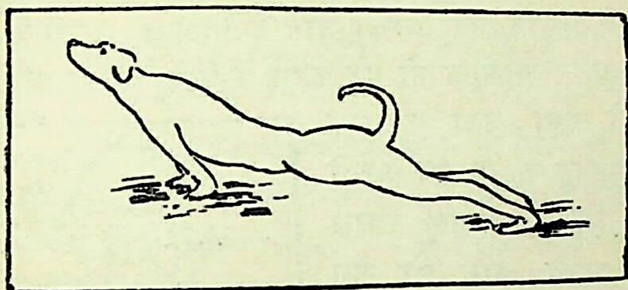
"युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगी भवति दुःखहा।"

अर्थात् युक्त ही आहार-विहार करने वाले का योग दुःख दूर करने वाला होता है। अस्तु।

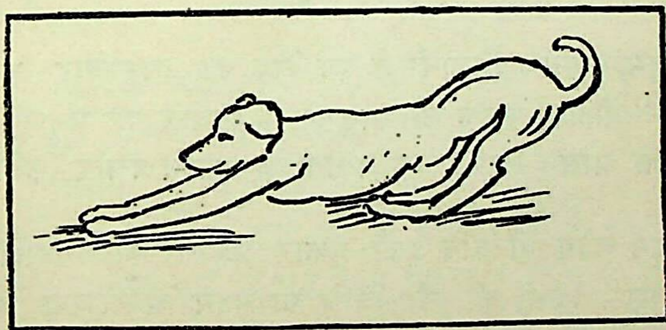
आसनों के मूल तत्व

आसनों के विषय में विशेष रूप से लिखने के पूर्व हम यहां थोड़ा सा आसनों के मूल तत्व के सम्बन्ध में विवेचन करते हैं। आसनों का मूल सिद्धान्त समझ लेने से उसके करने की विधि सीखने में बहुत आसानी हो जाती है। हमारे प्राचीन विद्वान् ऋषि-मुनि प्रकृति के निरीक्षण, पशु-पक्षियों और वनस्पति की गति-विधि का सूक्ष्म विवेचन करने में

अत्यन्त कुशल थे। वे उनकी तनिक-तनिक सी बात से मानव जाति की हितकारी बातों की खोज निकालते थे यही कारण है कि आप देखेंगे आसनों में भी बहुत से आसन पशु-पक्षियों और वनस्पतियों के नाम पर हैं। निश्चय ही आसन उन पशुओं और वनस्पतियों की स्थिति विशेष के अनुकरण पर कल्पित किये गये होंगे।



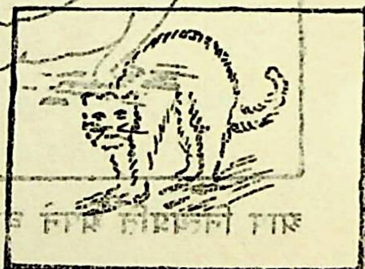
आप नित्यप्रति अपने घरों में बिल्लियों को, सड़कों पर



कुत्तों आदि पशुओं को विशेष २ समय पर अपने अंगों को

विशेष प्रकार का रूप देते देखते हैं। कुत्ता जब कभी सोकर उठता है तो वह अपना आलस्य दूर करने के लिए किस प्रकार आगे को लम्बा हो जाता है और कभी पीछे की ओर बदन को खींचता है। और उसके अगले दोनों पैर एक साथ मिले हुए अपने स्थान पर ही रहते हैं, इसी प्रकार पिछले पैर रहते हैं। क्या कभी आपने इस ओर ध्यान दिया है ?

इसी प्रकार जब बिल्ली सोने के पश्चात् उठती है तो वह भी अपने आलस्य को दूर करने के लिए अपनी पीठ को ऊपर को ऊंचा उठा कर एक विशेष प्रकार का आसन करती है और फिर यथावत् स्वस्थ होकर अपने काम पर लग जाती है।



हमारे पूर्वज विद्वानों ने इन सब का बारम्बार भली भांति निरीक्षण करके उस अनुभव के आधार पर मनुष्यों के लिए जो आसन लाभदायक प्रतीत हुए उनका प्रचार किया।

हम लोग भी यदि इसी प्रकार प्रकृति का निरीक्षण करें, पशु–पक्षियों की गति-विधि का सूक्ष्म अवलोकन करें तो यदि ऋषि–मुनियों जितना नहीं तो कुछ न कुछ मात्रा में

तो अवश्य ही इस प्रकार का ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं और उसे मानव जाति के हितार्थ प्रयुक्त कर सकते हैं।

आसनों के विशेषज्ञों ने इसीलिए कहा है कि जितनी जीव जातियां हैं उतने ही आसन हैं। और चूंकि हमारे प्राचीन विद्वान् ८४ लाख योनियां मानते हैं अतः आसनों की संख्या भी इतनी ही हुई। पर यदि हम लाख को प्रकार-वाची शब्द मानलें तो यह संख्या ८४ रह जाती है। इस प्रकार योग के आसनों की संख्या ८४ तक पहुंच गयी।

तात्पर्य यह है कि आसनों का मूलतत्व विभिन्न प्राणियों पशु पक्षियों आदि की अंगचालना में निहित है और हम लोगों को आसन करना सीखने से पूर्व इस बात को भली भांति समझ लेना चाहिए। यदि साधकों के हृदय में यह सिद्धान्त बैठ जायगा तो वे स्वयं भी इस दिशा में प्रगति कर सकेंगे।

पशु-पक्षी आदि ही क्यों, आप मानव जाति का भी यदि इस दृष्टि से अवलोकन करें तो उसमें भी यह आसनों का मूलतत्व आपको दृष्टिगोचर होगा। दो-चार दिन के उत्पन्न हुए छोटे से बच्चे को ही देखिए, कोई आवश्यकता विशेष न होते हुए भी वह किस प्रकार अपने हाथ पैरों को एक विशेष ढंग से चलाता है और निश्चय ही खिचाव की कसरत या आसन करता है। बच्चे की यह गतिविधि उसके

बड़े हो जाने पर भी तब तक किसी न किसी रूप में रहती ही है जब तक कि हम उस पर कृत्रिम गम्भीरता का आवरण नहीं डाल देते। तो इससे हमें पता चला कि शरीर के अंगों का चालन अर्थात् आसन करना मनुष्य आदि सभी प्राणियों का प्राकृतिक एवं स्वाभाविक व्यायाम है और इन आसनों के द्वारा मनुष्य भी अन्य प्राणियों की भांति स्वस्थता प्राप्त कर सकता है और ऐसा उसे करना भी चाहिए।

स्त्रियों व बालकों के लिए

वैसे तो सब आसन सभी लोग कर सकते हैं। किन्तु कुछ आसन किसी एक के लिए अधिक उपयुक्त होते हैं तो किसी दूसरे के लिए कोई और ही आसन अधिक लाभप्रद सिद्ध हो सकते हैं। इसी प्रकार कुछ विशेष आसन स्त्रियों के लिए और कुछ पुरुषों के लिए अधिक उपयोगी होते हैं। कुछ दोनों को लाभप्रद सिद्ध हो सकते हैं। अतः प्रत्येक व्यक्ति को आसनाभ्यास करने से पूर्व बड़ी सावधानी से अपने अनुकूल आसनों का चुनाव कर लेना उचित है। जिन आसनों में पांव की एड़ी मलेन्द्रिय (गुदा) और मूलेन्द्रिय (पुरुषों के अण्ड–कोष) के बीच में लगानी पड़ती है वे आसन स्त्रियों को नहीं करने चाहिएं। हमारे देश में स्त्रियां वैसे भी बहुत कम व्यायाम करती हैं आसनों की तो कथा ही क्या कहनी। आसन तो पुरुष लोग भी बहुत कम करते हैं। किन्तु निस्स-

न्देह आसनों के अभ्यास से स्त्री और पुरुष दोनों ही लाभ उठा सकते हैं। आसनों का अभ्यास करने और संयमपूर्वक जीवन बिताने से स्त्रियों को गर्भ धारण और प्रसवन-क्रिया में कोई कष्ट नहीं उठाना पड़ता तथा बहुत सरलता से बच्चा जनने की क्रिया सम्पन्न हो जाती है। किन्तु प्रत्येक दशा में संयम का होना अत्यन्त आवश्यक है।

बालकों को यदि छोटी आयु (लगभग ७–८ वर्ष की अवस्था) से ही आसनों का अभ्यास कराया जाय तो वे प्रत्येक आसन को बड़ी आसानी से सीख और कर सकते हैं तथा उनका शरीर अत्यन्त दृढ़ लचकीला और हृष्ट-पुष्ट बन सकता है। शुरू-शुरू में दो-तीन वर्ष तक आसान आसन करवाने उचित हैं। उसके बाद शनैः शनैः कठिन आसनों का अभ्यास कराया जा सकता है। गुदा और अंडकोष के बीच में एड़ी लगाकर करने वाले आसनों का अभ्यास बालकों से १५–१६ वर्ष की आयु होने से पूर्व नहीं कराना चाहिए। परन्तु जैसे कि आजकल के लड़के कुसंगति के कारण प्रायः बिगड़ जाते हैं वैसे लड़कों में यदि कोई वीर्य–दोष (स्वप्न–दोष) आदि पाया जाये तो ये आसन करने में कोई आपत्ति नहीं। इतना ही नहीं अपितु ऐसी दशा में ये आसन अवश्य कराने चाहिएं। इनसे वीर्य–स्तम्भन में बड़ी सहायता मिलती है और ब्रह्मचर्य का पालन सुगम हो जाता है।

रोगी और वृद्ध

आसनों के साथ-साथ यदि प्राणायाम करने का भी अभ्यास किया जाय तो निश्चय ही बहुत लाभ होगा। परन्तु जिनका दिल दुर्बल हो वे बिना प्राणायाम के ही आसन करें, अन्यथा उन्हें हानि होने की सम्भावना है। रोगी और वृद्ध जन भी प्राणायाम रहित आसन करें। रोगियों को आरम्भ में लेट करके आसन करने वाले आसन करना उचित है शनैः शनैः आरोग्य प्राप्त करते और बल बढ़ने पर बैठ कर, फिर खड़े होकर करने के आसन किये जा सकते हैं।

वृद्धों से तात्पर्य ६० वर्ष से ७०-७५ वर्ष की आयु वाले लोगों से है। इस अवस्था के निरोग वृद्ध सब प्रकार के आसन कर सकते हैं। उन्हें अवश्यमेव लाभ होगा। कई वृद्ध पुरुषों ने जिनकी आयु लगभग ७५ वर्ष की थी आसनों के अभ्यास और उचित खान-पान के द्वारा अपने शिथिल एवं गलित प्राय शरीर को पुनः फुर्तीला बना लिया। यों तो कई नवयुवक २५ वर्ष की अवस्था में ही वृद्ध हो जाते हैं और कई वृद्ध ६०-६५ वर्ष की अवस्था में भी नवयुवकों को मात करते हैं। अतः अपने शरीर की दशा का विचार करना और तब स्वोपयोगी आसनों का चुनाव करना-यह एक अत्यन्त आवश्यक बात है। कई लोग अपने शरीर के सामर्थ्य

से कहीं अधिक परिश्रम व्यायाम, आसनादि करते हैं और लाभ के स्थान पर हानि उठाते हैं। ऐसे लोग अपने अवि-वेक पर तो विचार करते नहीं उल्टा आसन व्यायाम आदि की बुराई करने लगते हैं इसीलिए हम बार-बार इस बात की चेतावनी देते हैं कि कोई असावधानी से कहीं हानि न कर बैठे।

यदि आसनों का कोई अच्छा अभ्यास मनुष्य को मिल जाय तो उसकी देख-रेख में आसन सीखना अधिक उपयुक्त है, पर यदि कोई ऐसा व्यक्ति न मिले तो शनैः-शनैः स्वयं भी अभ्यास किया जा सकता है। ऐसी दशा में शरीर की अवस्था का भली-भांति निरीक्षण करते रहना चाहिए और जिस आसन से लगातार हानि दिखाई दे उसे छोड़ देना चाहिए। यथा कभी कोई अनुभवी व्यक्ति मिले तो उससे पूछताछ करके तदासन विषयक यदि कोई भूल हो तो उसे सुधार लेना चाहिए। इस प्रकार यदि बुद्धि पूर्वक आसनों का अभ्यास किया जाए तो किसी भी प्रकार की हानि न होकर लाभ प्राप्ति होगी।

इस विषय में एक बात और कहनी है। वह यह है कि आजकल विद्यालयों (स्कूलों) में प्रायः व्यायामशिक्षक (ड्रिलमास्टर) रहते हैं। ये लोग आसनों के भी जानकार हों और व्यायाम के कार्यक्रम में आसनों के अभ्यास को भी

सम्मिलित कर लिया जाए तो आसनों का अभ्यास बालकपन से निर्विघ्न रूप से कराया जा सकता है। हमारी रांष्ट्रीय सरकारें इस ओर ध्यान दे तो बड़ा उपकार हो।

खड़े होकर करने का आसन

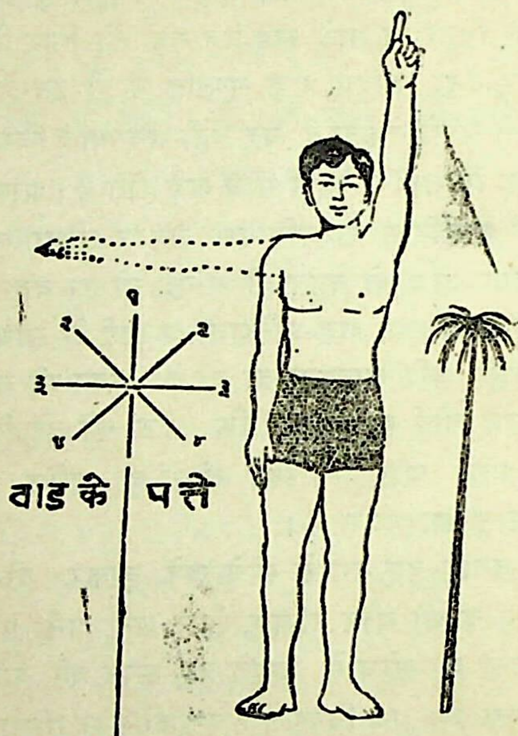
१--ताड़ासन

ताड़, खजूर और नारियल के पेड़ पाठकों ने देखे होंगे। ये सभी वृक्ष प्रायः एक से होते हैं। ये बहुत सीधे और लम्बे (ऊंचे) होते हैं। पत्ते केवल ऊपरी भाग में होते हैं शेष सारा भाग तना रूप बन जाता है। यह प्रायः बिल्कुल सीधा होता है जैसा यह तना (पेड़ का धड़) सीधा होता है ऐसा ही सीधा अपना धड़ रहना चाहिए, सिर भी सीधा हो। साधारण रूप में भी सभी लोग यही समझते हैं कि यह तो कोई बड़ी बात नहीं हम सभी सीधे खड़े होते हैं, पर ऐसी बात नहीं। प्रायः अधिकतर लोग बिल्कुल सीधे बहुत ही कम खड़े होते हैं और जिसे हम सीधा होना समझते हैं उसमें भी कुछ न कुछ टेढ़ होती है। अतः सर्वथा सीधे खड़े होने का अभ्यास करने के लिए हमें चाहिए कि हम किसी दीवार से सट कर खड़े हों। पैरों की एड़ियां नितम्ब (चूतड़) पीठ और सिर का पिछला भाग—ये सब अंग दीवार से छूते रहना चाहिए। इस प्रकार आप बिल्कुल सीधे खड़े हो जायेंगे। कुछ दिनों तक दीवार के सहारे ही यह अभ्यास करते रहना चाहिए। प्रति दिन

कम से कम ५ मिनट से लेकर १५ मिनट तक अभ्यास करना पर्याप्त है। जब अभ्यास इतना हो जाए कि दीवार के सहारे के बिना ही सीधे खड़े रह सकें तो फिर दीवार का सहारा छोड़ देना चाहिए, एक सप्ताह में ही इतना अभ्यास बड़ी आसानी से हो सकता है, यह वही अवस्था है जिस अवस्था में सैनिक या सिपाही पंक्ति में सीधे खड़े होते हैं। आसन करने के समय के अतिरिक्त भी यदि इस प्रकार सीधा चलने का अभ्यास किया जाय तो बहुत ही अच्छा हो पर वहां बिल्कुल सीधा रहने का नियम शत-प्रतिशत कड़ाई के साथ पालना आवश्यक नहीं, यदि आवश्यकता हो तो झुका भी जा सकता है। पर इसमें कोई सन्देह नहीं कि पीठ की हड्डी (मेरु-दन्ड) का योग और स्वास्थ्य दोनों ही दृष्टि से सीधा रखना अत्यन्त आवश्यक है।

ऊपर बताये हुए ढंग से सीधे खड़े होकर दोनों हाथ पहले सीधे नीचे की ओर रखिए, फिर शनैः-शनैः पहिले एक हाथ को कन्धे की सीध में रखते हुए ऊपर की ओर उठाइए, यहां तक कि हाथ बिल्कुल ऊपर की ओर सीधा खड़ा हो जाए और अंगुलियाँ सीधी आकाश की ओर हों। एक हाथ का अभ्यास करके फिर दोनों हाथों को एक साथ ऊपर ले जाने का अभ्यास करना चाहिए। इस प्रकार आप देखेंगे कि आपके दोनों हाथों की विभिन्न अवस्थाएं मिलकर झाड़ के चारों ओर के पत्तों का रूप धारण कर लेती हैं

और आपका शिरो भाग ताड़ के शिरो भाग जैसा हो जाता है।



जब उपर्युक्त ढंग से करने का अभ्यास आपका हो जाए तो फिर एक-एक हाथ को क्रमशः तेजी के साथ ऊपर ले जाने का अभ्यास कीजिए। हथेली सामने की ओर होगी, हाथ बिल्कुल सीधा होगा। जितना हो सके हाथ को ऊपर को खींचिए। मानो आपका बिना एड़ी उठाये ऊपर की

किसी ऊंची वस्तु (छत आदि) को छूना हो। ऐसा करते समय आपको अनुभव होगा कि पेट की नस-नाड़ियों के साथ-साथ मल-मूत्रेन्द्रिय के पास की नसें भी ऊपर को खिची जा रही हैं। जब इस प्रकार सभी नस-नाड़ियां ऊपर को खिचती हुई प्रतीत हों तभी आसन की पूर्णावस्था समझनी चाहिए। हाथ के बिल्कुल ऊपर की ओर सीधा होने पर ही नस-नाड़ियों का पूरा खिंचाव होगा और जब हाथ क्रमशः नीचे-नीचे को आता जायेगा खिचाव कम होता जायेगा। दोनों हाथों को इसी प्रकार बारी-बारी से करना चाहिए।

इसी प्रकार बारी-बारी से दोनों हाथों को आगे की ओर, पीछे जितना हो सके और बगल की ओर भी सीधा करके खींचना चाहिये। हाथ का यह खिंचाव अपने आप ही करना है, किसी दूसरे व्यक्ति से हाथ खिचवाना नहीं है।

यह आसन बहुत आसान है और दो-चार बार के अभ्यास से ही होने लगता है। थोड़े से अभ्यास के बाद ही आपको पता लगने लगेगा कि आपके हाथ के खिंचाव से आपके शरीर की कौन-कौन सी नस–नाड़ियों में खिंचाव होता है।

हाथों का यह खिंचाव किसी भी ओर कम से कम एक मिनट तक तो करना ही चाहिए, तभी कुछ लाभ होगा।

अर्थात् दोनों हाथों के सब ओर (चार–चार) खिंचाव का कुल ८ मिनट से कम तो होना ही नहीं चाहिए।

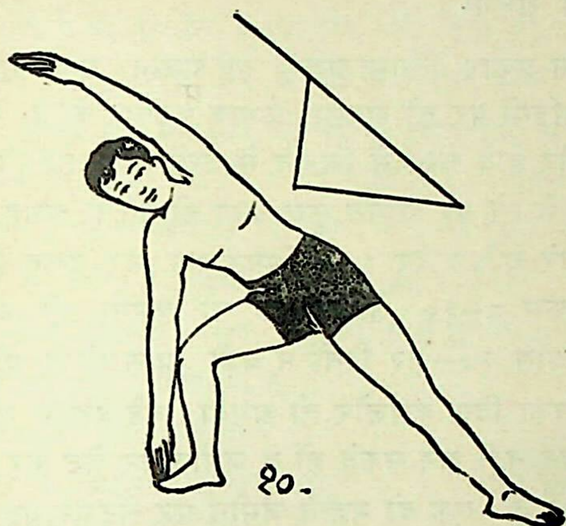
इस आसन से यह लाभ होता है कि खिंचाव वाली नस-नाड़ियों के मल–दोष दूर होकर रक्त की शुद्धता होती है और पेट पर भी अच्छा प्रभाव पड़ता है। आसन करते समय श्वास नाक से ही लेना चाहिए और जहां तक हो सके श्वास गहरा और लम्बा हो।

यह आसन स्त्री, बाल–वृद्ध सभी कर सकते हैं और सभी को इससे लाभ पहुंचता है।

२—कोणासन

पूर्वोक्त ताड़ासन की स्थिति में खड़े होकर पांव फैला लीजिए। फिर एक पांव को बगल की ओर मोड़िए। पांव को इतना मोड़िए कि वह प्रायः समकोण की स्थिति में हो जाये। तदनन्तर जो पांव मोड़ा है उसी ओर के हाथ से उस पांव के अंगूठे को स्पर्श कीजिए। परन्तु शरीर में लोच नहीं आना चाहिए सारा शरीर सीधा रहते हुए ही झुकाइये, दूसरा हाथ जैसे पूर्व स्थिति में सर की ओर सीधा खड़ा था

वैसे ही सीधा रखते हुए, शरीर के ऊपरी भाग (धड़) के बगल



की ओर मुड़ने पर मुड़ना चाहिए, शिथिल (ढीला) या टेढ़ा नहीं होना चाहिए, कुछ क्षरण तक इसी स्थिति में (पैर के अंगूठे को स्पर्श किए हुए) रहिए फिर खड़े हो जाइए। इसके पश्चात् इसी प्रकार दूसरे पैर को मोड़ कर दूसरी ओर करिए। दोनों ओर जब ठीक से कर लेने लगें तो समझना चाहिए कि आसन पूर्ण रूप से करना आ गया।

यह ध्यान रहे कि पैर को समकोरण की स्थिति में मोड़ने के बाद जब आप धड़ बगल की ओर झुकाएं तो वह एक साथ ही न झुकाएं बल्कि धीरे–धीरे मन्द गति से झुकाएं।

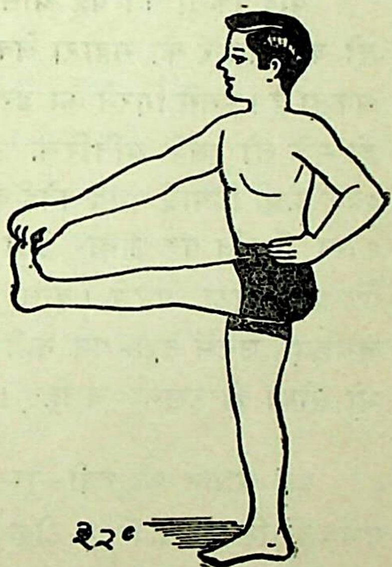
यदि ऐसा न करेंगे तो इच्छित फल की प्राप्ति पूर्णरूप से नहीं हो सकेगी।

इस प्रकार नियमानुसार यह आसन करने से पेट की नस–नाड़ियों पर तो अच्छा प्रभाव पड़ना ही है साथ ही साथ और पांव की नसें खिचने से उन्हें भी लाभ होता है। आरम्भ में तो यह आसन कुछ क्षण ही करना चाहिए, फिर धीरे–धीरे अधिक देर १–२ मिनट तक कर सकते हैं। वैसे कम से कम ८–१० सेकिंड तक तो करना ही चाहिए। पूर्ण अभ्यास १०–१२ दिनों में वड़ी आसानी से हो जाता है। जिनका दिल कमजोर हो अथवा खड़े होकर जो लोग यह आसन नहीं कर सकते हों वे जमीन पर लेट कर भी इसे कर सकते हैं। एक दो महीने जमीन पर लेटकर यह आसन के बाद, विश्वास है कि वे खड़े होकर यह आसन करने की स्थिति में अवश्य हो जायेंगे। जमीन पर लेट कर करने की स्थिति में सिर, पीठ, चूतड़, पांवों की एड़ियां तथा हाथों की कुहनियां जमीन को छूती हुई रहेंगी। खड़े होकर करने की भांति ही पहिले पैर को समकोण स्थिति में मोड़ कर लायेंगे फिर शनैः-शनैः धड़ के भाग को सीधा ही बगल की ओर मोड़ते हुए उसी ओर के हाथ से मुड़े हुए पैर के अंगूठे को छुएंगे। दूसरा हाथ सीधा ही मुड़ता रहना चाहिए।

गर्भवती स्त्रियां इस आसन को न करें।

३--हस्तपादांगुष्ठासन

सावधान की स्थिति में बिल्कुल सीधे खड़े हो जाइये। सिर, पीठ, चूतड़ तथा पैर आदि सब एक सीध में होने चाहियें। तत्पश्चात् एक पैर को सीधा रखते हुए भी शनैः-शनैः ऊपर की ओर उठाइये। यह पांव धीरे २ इतना ऊपर की ओर उठ आना चाहिए कि दूसरे पांव के साथ मिलकर करीब २ समकोण का रूप धारण करले अर्थात् भूमि से करीब-करीब समानान्तररूप की स्थिति में हो जाए। इतना हो जाने के बाद जिस ओर का पांव ऊपर को उठाया है उसी ओर के हाथ से उस पैर के अंगूठे को पकड़ लीजिए। ये दोनों (हाथ-पैर) सीधे ही रहने चाहियें। इसमें से कोई भी मुड़ना नहीं चाहिए। दूसरा हाथ कमर पर रख लीजिए। कुछ क्षण कम से कम ३० सेकिण्ड इसी स्थिति में रहिए और फिर ऊपर उठे हुए पैर के घुटने पर अपना सिर या नाक लगाने का प्रयत्न



कीजिए। ऐसा करना तनिक कठिन अवश्य है पर धीरे २ अभ्यास करने से हो जाता है। पहले-पहले तो १ सेकिंड ही उठे पैर के घुटने पर सिर या नाक रखना कठिन प्रतीत होगा पर अभ्यास के बाद न्यूनातिन्यून एक मिनट तक रखा जाना चाहिये इसी प्रकार दूसरे पैर का अभ्यास करें।

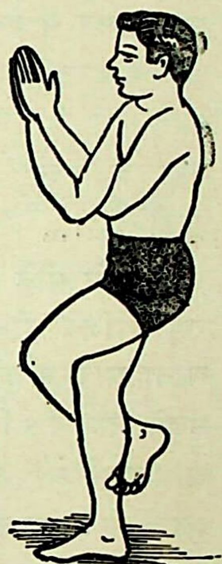
इस आसन के निरन्तर करने से गला, पीठ, उदर, कटिभाग और जांघों का नसों को लाभ पहुंचता है। इसका आभास आपको पहिले ही दिन कुछ–न–कुछ मिल जायेगा।

यदि किसी को यह आसन करने में कठिनाई प्रतीत हो तो वह दीवार का सहारा लेकर इसे करने का अभ्यास कर सकता है। इससे गिरने का डर नहीं रहता। यदि फिर भी न हो सके तो इसके अतिरिक्त उठाने वाले पैर के नीचे आवश्यक ऊंची तिपाई आदि कोई वस्तु रख लें जिससे पैर समकोण स्थिति पर ऊंचा उठा रहे और फिर हाथ से उस पैर का अंगूठा पकड़ें। हाथ पैर हर दशा में सीधे रहने चाहिए, उनमें टेढ़ा–पन नहीं रहना चाहिए एवं शेष शरीर भी सीधा ही रखना चाहिए।

इस आसन को स्त्री–पुरुष सभी कर सकते हैं परन्तु गर्भवती स्त्रियों के लिए ठीक नहीं।

४-गरुड़ासन

पहिले सीधे खड़े हो जाइए फिर एक पैर को दूसरे पैर से दूसरे पैर से इस प्रकार लपेटिये जैसे पेड़ के तने पर कोई लता (बेल) लिपट जाती है। इसी प्रकार हाथों को एक दूसरे के साथ लपे–टना चाहिये । हाथों की हथेलियां परस्पर एक दूसरे से मिल जानी चाहिए ।



इस आसन के करने से हाथ पांवों की सब नसें अच्छी प्रकार खिच जाती हैं अतः उनके दोष दूर होते हैं। इस आसन के अभ्यास और योग की बस्ति धौति क्रिया के करने से कहा जाता है अण्डकोष के बढ़ने का रोग दूर हो जाता है। साथ ही घुटनों और पांवों का दर्द भी काफूर हो जाता है।

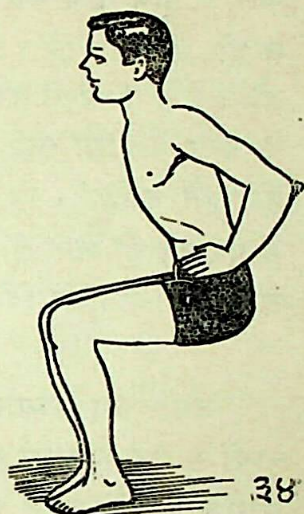
गर्भवती स्त्रियों के अतिरिक्त सब लोग इसे कर सकते हैं।

५--उत्कटासन

कुर्सी पर बैठने से शरीर की जो स्थिति हो जाती है वही स्थिति शरीर की कुर्सी आदि किसी सहारे के विना इस आसन में बनानी पड़ती है। अन्तर केवल इतना है कि आसन करते समय दोनों हाथ कमर के दोनों ओर रख लिए जाते हैं। यद्यपि हाथों का कमर पर रखना आवश्यक नहीं है परन्तु इससे आसन करने में सुविधा अवश्य होती है।

पहले सीधे खड़े हो जाइये, फिर हाथों को कमर पर रख लीजिये और शरीर के ऊपरी भाग को धीरे २ नीचे लाना आरम्भ कर दीजिए। ऐसा करने में दोनों पैर आगे मुड़ते जाएंगे। किन्तु अभ्यास यह होना चाहिये कि पैर आगे अधिक मुड़ें और घुटने यथासम्भव अपने स्थान पर ही रहें और घुटनों से ऊपर का जंघा वाला भाग पीछे की ओर मुड़े। धीरे २ जंघा वाला भाग घुटने की सीध में एक सीधी (पट रेखा पड़ी हुई) रेखा का रूप धारण करले और ऊपर का धड़ भाग इसके यथासम्भव सीधा (समकोण वनाता हुआ) रहे। शरीर का संतुलन बनाये रखने के लिये कि जिससे गिर न पड़े, घुटनों को आगे की ओर इतना ही झुकाया जा सकता है कि घुटने के पैर के अंगूठों की सीध में हो जाएं, अधिक आगे नहीं झुकना चाहिए।

जब इस आसन का अभ्यास पूरी तरह से हो जाये तो पैरों की एड़ियां उठाकर केवल अंगूठों पर हो खड़े रहकर इस आसन को उपर्युक्त प्रकार से ही करने का अभ्यास करें। इस प्रकार केवल अंगूठों के बल पर ही आसन करने से अधिक लाभ होता है। इसके पश्चात् दोनों घुटनों को अलग-अलग फैला कर आसन करें। पैरों की एड़ियां जमीन से उठी होते हुए आपस में मिली



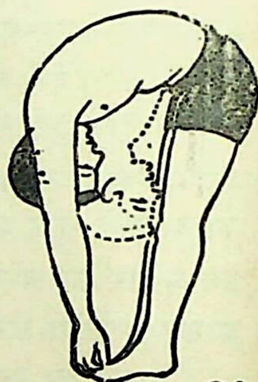
रहें। केवल पैरों के घुटनों को ही फैलाइये। दाहिने घुटने को दाहिनी ओर और बायां घुटना बायीं ओर को फैलाइये। इस प्रकार का अभ्यास हो जाने पर समझना चाहिये कि आसन पूर्णतया करना आ गया।

आसन का पूर्ण अभ्यास हो जाने पर, उससे पूरा-पूरा लाभ उठाने के लिए, बिना किसी सहारे के ही करना चाहिए। इससे पाँव मजबूत होते हैं। अतः कमजोर पैरों वाले व्यक्तियों के लिए यह आसन बहुत लाभदायक है।

६—पादहस्तासन

सोधे खड़े होकर हाथ ऊपर सीधे खड़े कर लीजिए फिर

धीरे २ हाथ नीचे की ओर लाइये। ध्यान रहे कि हाथ टेढ़े न हों, सीधे ही रहें। हाथ यहां तक नीचे ले जाइये कि आप दोनों पैरों के अंगूठे पकड़ लें तब आपका सिर दोनों हाथों के बीच में होना चाहिए और पैर बिल्कुल सीधे आरम्भ से ही रहने चाहिएं। पैर टेढ़े नहीं होने चाहिएं। प्रायः आरम्भ में पैर टेढ़े हो जाते हैं, अतः अभ्यास करना आरम्भ करते समय इस बात का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए।


२०

जब इतना अभ्यास हो जाये तब हाथों से पैर के अंगूठे पकड़े ही रहिए और नाक को घुटने से छुआने का प्रयत्न कीजिए। ऐसा करना तनिक कठिन तो प्रतीत होगा किन्तु शनैः-शनैः थोड़ा-थोड़ा सिर को आगे बढ़ाते जाइये और एक दिन ऐसा आएगा कि आप बिना किसी कठिनाई के नाक से घुटनों को छू सकेंगे। हाथ यथा-सम्भव सीधे ही रहें और प्रत्येक दशा में सीधे रहने चाहिएं। इस अभ्यास के बाद घुटनों को जरा फैला लें और सिर को उनके बीच में ले जाकर दोनों कानों से दोनों घुटनों को छूने का अभ्यास कीजिये। यह अभ्यास हो जाने के पश्चात् हाथों की हथे-

लियों को पैरों के सामने की निकटतम भूमि पर जमाने का अभ्यास कीजिए।

यह आसन करते समय पेट को यथासम्भव अन्दर की ओर खींचें। जितना ही अधिक पेट अन्दर की ओर खींचा जाय उतना ही अधिक लाभ होता है।

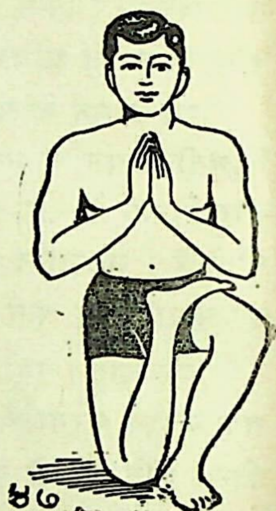
इस आसन के अभ्यास से पांव, कमर और पीठ की नसें खिचती हैं अतः ये भाग स्वस्थ बनते हैं। साथ ही जिगर और तिल्ली के रोग से मुक्त होते हैं। पेट में आंतें भी शुद्ध होती हैं। जठराग्नि दीप्त होती है और भूख बढ़ती है। पेट का मोटापा भी कम हो जाता है।

यह आसन पूर्ण लाभ प्राप्त करने के लिये १० मिनट तक अवश्य करना चाहिये, वैसे तो यदि दो एक मिनट तक किया जाये तो भी कुछ न कुछ तो लाभ तो होता ही है। यदि १० मिनट से अधिक समय तक किया जाये तो और अधिक लाभ होगा। इस आसन से शौच खुल कर आने में भी सहायता होती है क्योंकि पेट की हवा की गति नीचे की ओर होती है और वह मलद्वार से निकलती है।

७—वातायनासन

सर्व प्रथम सीधे खड़े हो जाइये फिर किसी एक पांव के घुटने को भूमि पर रख दीजिये। दूसरा पैर अपने आप

झुक जायेगा और वह कुर्सी की सी आकृति बनायेगा। अब जिस पैर का घुटना भूमि पर रखा है उस पैर के पंजे को उठा कर दूसरे पैर की जाँघ के मूल पर रखकर हाथ जोड़ कर सीधे इसी प्रकार खड़े रहिये। मुड़े हुये पाँव की एड़ी दूसरे घुटने से मिला देनी चाहिये।



दोनों पांव की स्थिति को अदलने-बदलने से यह आसन दो प्रकार का बन जाता है। स्त्रियों को यह आसन नहीं करना चाहिये।

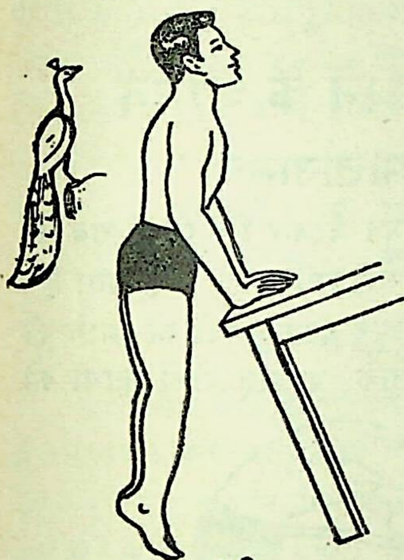
इस आसन के करने से पावों की शक्ति वढ़ती है।

८—मयूरासन

मोर जब कभी किसी मुंडेर या ऊंचे स्थान पर वैठता है और उसकी पुछाड़ नीचे को लटकती होती है उस समय उस मोर की जो आकृति होती है वैसी और आकृति इस आसन के समय हमारे शरीर की बन जाती है इसीलिए इस आसन को 'मयूरासन' कहते हैं।

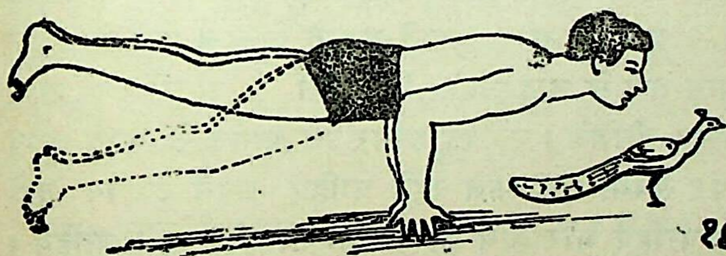
इस आसन को मेज के सहारे सरलता से किया जा सकता है। मेज पर अपने दोनों हाथ बराबर २ जमा कर रखिये,

दोनों हाथों की कुहनियों को नाभिस्थान के पास लगाइये,



फिर इन कुहनियों पर ही सारे शरीर का भार डालिये। इस समय आपके दोनों पैर जमीन से उठ कर तनिक तिरछा होकर सीधे फैले होने चाहिएं और धड़ भाग अधोभाग से संतुलन रखने के लिये तनिक सा आगे की ओर झुका होना चाहिये। बस मयूरासन बन गया। इस आसन के करने से पेट की जठराग्नि प्रदीप्त होती है और हाथों को पुष्टि मिलती है।

दूसरी प्रकार



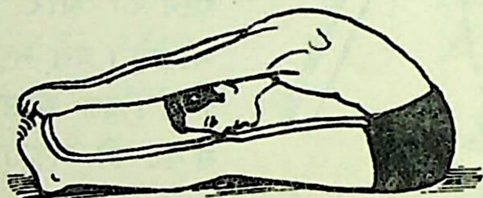
यही आसन जब जमीन पर हाथ रख कर किया

जाता है तो श्राकृति भूमि पर चलने वाले मोर की जैसी बन जाती है।

(२) बैठकर करने के श्रासन

६–पश्चिमोत्तानासन

उपर्युक्त श्रासन सं० ६ जब बैठकर किया जाये तब वह पादहस्तासन के स्थान पर पश्चिमोत्तासन कहलाता है। इसकी विधि यह है कि भूमि पर बैठकर पैरों को श्रागे की श्रोर सीधा फैला दीजिये। इसके पश्चात् दोनों हाथों को



२१

सीधा रखते हुए ही श्रागे की श्रोर झुकिए। हाथों को धीरे २ श्रागे की श्रोर झुकाते-झुकाते बिल्कुल पैरों के श्रंगूठों के पास तक ले जाइए श्रौर फिर पैरों के श्रंगूठों को हाथों से पकड़ लीजिये। पूर्वोक्त प्रकार इस श्रासन के करते समय भी पैर सर्वथा सीधे फैले रहने चाहिएं उनमें टेढ़ापन नहीं श्राना चाहिए श्रौर हाथ भी यथासम्भव सीधे रहने चाहियें। सिर दोनों हाथों के बीच में रह सकता है।

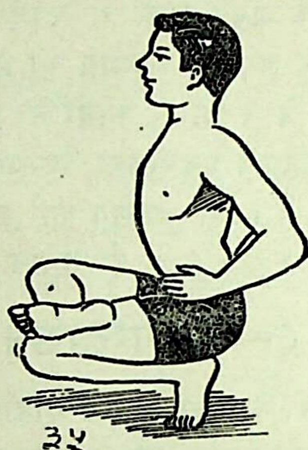
जब इतना अभ्यास हो जाये तो फिर नाक से पैरों के घुटनों को—पैरों के अंगूठे हाथों से पकड़े-पकड़े ही छूने का प्रयत्न कीजिये और जब यह अभ्यास भी हो जाये तब सिर को घुटनों के बीच में ले जाकर कानों से घुटनों को छूने का अभ्यास करना चाहिए। यह सारा अभ्यास हो जाने पर आसन पूर्ण होता है। इस आसन का समय और लाभ आदि पूर्वोक्त आसन सं० ६ के ही समान हैं।

९—पादांगुष्ठासन

सर्व प्रथम पैरों के पंजों के बल एड़ियां उठाकर सीधे बैठ जाइए। तत्पश्चात् कोई एक पैर उठाकर दूसरे पैर की जंघा पर रखिये और जिस एक पैर के सहारे आप बैठे हैं उस पैर की एड़ी को अपनी गुदा और अंडकोषों के बीच वाले स्थान पर लगा लीजिये। यह सब करते समय आप एक हाथ को सहारे के लिये जमीन पर रख सकते हैं या दीवार आदि जो कुछ पास में हो उसका सहारा ले सकते हैं। परन्तु जब आसन की स्थिति पूर्वोक्त प्रकार पूर्ण हो जाय तब दोनों हाथों को कमर पर रख लीजिए और किसी भी प्रकार का सहारा न लीजिये। देखिए आगे चित्र।

इस आसन से वीर्यस्तम्भन में बहुत सहायता मिलती है। स्वप्नदोष आदि के रोगी इससे लाभ उठा सकते हैं। स्त्रियों

को यह आसन नहीं करना चाहिये। गृहस्थ पुरुषों को भी

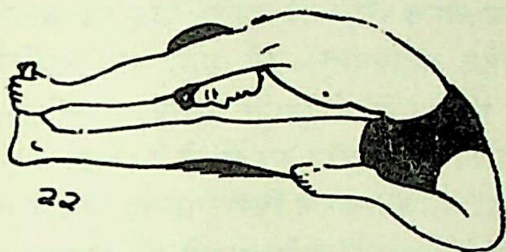


यह आसन अधिक काल तक और लगातार करना ही उचित है।

१०–जानु शिरासन

भूमि पर बैठ जाइए, फिर किसी भी एक पैर की एड़ी को गुदा और अण्डकोष के बीच से लगाइए। इसी पैर की पिंडली का इस पर की जांघ पर अच्छा दबाव भी पड़ना चाहिए। दूसरे पैर को सीधा फैलाइए और फिर दोनों हाथों से इस फैले हुए पैर के पजे को पकड़िए, फैला हुआ पैर बिल्कुल सीधा रहना चाहिए। इसके अनन्तर फैले हुए पैर

के घुटने पर सिर अथवा नाक लगाइए। बस आसन पूर्ण हो गया। इस स्थिति का ही अभ्यास कीजिये। आधा घण्टा तक इसे कर सकते हैं। कम से कम पांच मिनट तक तो



अवश्य करना चाहिए। आसन करते समय पेट (नाभि) को अन्दर की ओर खींचिए। साथ ही मनोयोग से गुदा और मूलेन्द्रिय की तथा उनके आस–पास की नसों को ऊपर की ओर समेटिये। ऐसा करने से वीर्य–स्तम्भन में बहुत सहायता मिलती है।

यदि आप इस आसन के साथ-साथ पेट (नाभि) को अंदर को ओर और गुदा आदि की नसों को ऊपर की ओर नहीं खींच सकते तो कोई चिन्ता की बात नहीं, इनके बिना भी आसन कर सकते हैं। ये क्रियाएं तो विशेष हैं जिन से कि वीर्यरक्षा में सहायता तो नहीं मिलेगी पर तिल्ली और जिगर की खराबी अवश्य दूर होगी। जीर्णज्वर भी चला जाता है। खांसी, दमा और प्रथम अवस्था का क्षय (तपे-

दिक) रोग भी इस आसन के अभ्यास से दूर हो जाता है। आंतों के निर्दोष हो जाने के कारण भूख भी खुलकर लगती है। जब रोग की दशा के बाद पहले-पहले स्वास्थ्य-लाभ होकर भूख लगने लगे तो पहले गाय या बकरी का दूध पीना चाहिए तत्पश्चात् शनैः-शनैः अन्य सात्विक भोजन और शुद्ध घी का सेवन बढ़ाना चाहिए। उचित फल-मूल, कन्द आदि का भी उपयोग कर सकते हैं। ऐसा न करें कि अंट-संट अनुचित भोजन करके फिर स्वास्थ्य बिगाड़ लें। चटपटी चीजों, मसालेदार और सूखे पदार्थों को बिल्कुल नहीं खाना चाहिए।

इस आसन के अभ्यास से मूल-मूत्र रुकने के, आंतों की गर्मी बढ़ने के और वात प्रकोप के रोग शांत होते हैं। उपर्युक्त पथ्य का ध्यान रखना अत्यन्त आवश्यक है। पेट का, नाभि का या सिर का दर्द भी इस आसन से दूर होता है क्योंकि ये दर्द पेट की खराबी के कारण होते हैं और पेट की खराबी इस आसन से ठीक हो जाती है।

चेतावनीः—यह आसन दोनों पैरों से अवश्य करना चाहिए। केवल एक ही पैर से कभी न करना चाहिए, अर्थात् जितनी देर और जितनी बार एक पैर से यह आसन करें उतनी ही देर और उतनी ही बार दूसरे पैर से भी करना चाहिए।

यदि ऐसा न करेंगे तो इच्छित फल की प्राप्ति नहीं हो सकेगी और बहुत कम लाभ होगा।

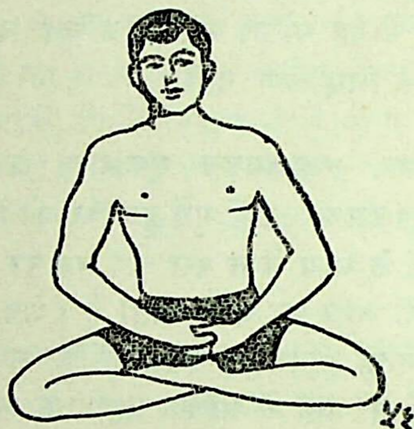
थोड़ा सा पानी पीकर यह आसन करने से मलत्याग में पर्याप्त सहायता प्राप्त होती है। फिर भी मलत्याग से पहले अभ्यास के रूप में यह आसन करना उचित नहीं है। यह आसन स्त्रियों के लिए ठीक नहीं।

दूसरा प्रकार—यह आसन एक अन्य प्रकार से भी किया जाता है। इस प्रकार में मुड़े हुए पैर की एड़ी को गुदा और अण्डकोषों के मध्य में न रख कर उस पैर के तलवे को फैले हुए पैर की जांघ पर रखा जाता है। शेष विधि पहले प्रकार के समान ही होती है। इससे पूर्वोक्त सारे लाभ होते हैं। केवल वीर्य-सरंक्षण में अधिक सहायता नहीं मिलती।

११—सिद्धासन

सर्व प्रथम आलथी-पालथी मार कर बैठ जाइये। फिर बायें पैर की एड़ी को अण्डकोष और गुदा के मध्य लगाइये। एड़ी से यह भाग दबता हुआ सा रहना चाहिये। पीठ और सिर आदि सारा शरीर बिल्कुल सीधा रखिये। हाथों को चाहे तो दोनों घुटनों पर रखें, चाहे मध्य में पैर के पंजे के ऊपर रखें। दृष्टि को सामने रखें पर मन से ऐसा ध्यान करें

कि आप दोनों भौहों के मध्य भाग देख रहे हैं। अथवा नाक के अग्र भाग पर भी दृष्टि जमायी जा सकती है। पलकें और आंखें हिलनी नहीं चाहिए अर्थात् एकटक दृष्टि रहनी



चाहिए। यदि भौहों के मध्य नासिकाग्र भाग पर दृष्टि को स्थिर करने में कठिनाई का अनुभव हो तो सामने का कोई एक बिन्दु स्थिर करके उस पर नजर जमा सकते हैं।

पहले-पहले तो बैठने का ही अभ्यास करना आसान रहता है। अर्थात् आसन लगाकर शरीर को सीधा रखकर

बिना हिले-जुले जितनी देर तक बैठे रह सकें बैठे रहें। कम से कम पन्द्रह मिनट से लेकर एक घण्टा तक बैठने का अभ्यास तो करना ही चाहिए। अन्धेरे और शांत वातावरण तथा एकांत में यह आसन सिद्ध करने में सहायता मिलती है।

जब बैठने का अभ्यास हो जाय तो दृष्टि स्थिर रखने का अभ्यास करें और फिर गुदा मूत्रेन्द्रिय और समीपस्थ नाड़ियों को ऊपर की ओर खींचने का अभ्यास करें। पेट को भी अन्दर की ओर खीचें। ऐसा अभ्यास करते समय श्वास बाहर या अन्दर को रोक भी सकते हैं और शान्तिपूर्वक सम-गति से चलने भी दे सकते हैं, जिस प्रकार सुविधा हो वैसा करना चाहिए। पेट को अन्दर की ओर खींचते समय श्वास को बाहर फेंक कर रोका जा सकता है। श्वास अन्दर लेकर पेट को अन्दर की ओर नहीं खींचना चाहिए।

इस आसन के अभ्यास से भोगेच्छा का समन करने और वीर्यरक्षा में बहुत सहायता मिलती है। अखण्ड ब्रह्मचर्य का पालन करने वालों को यह आसन अवश्य करना चाहिए। जिन्हें कामवासना बहुत सताती हो वे भी वासना के शमन में इस आसन से लाभ उठा सकते हैं। पर साथ ही सात्विक भोजन और सात्विक विचारों का होना भी आवश्यक है। गृहस्थियों को यह आसन अल्पकाल और अन्य आश्रमस्थों अधिक काल तक करना चाहिए।

दृष्टि को स्थिर रखने के अभ्यास से मन को एकाग्र करने में सहायता मिलती है। रीढ़ की हड्डी को सीधा रखने, ठोड़ी को कंठमूल (गले के निकटतम छाती के ऊपरी स्थान) पर लगाने से दिमागी ताकत बढ़ती है । परन्तु इस बात का अनुभव एक वर्ष के निरन्तर अभ्यास के बाद ही हो सकता है ।

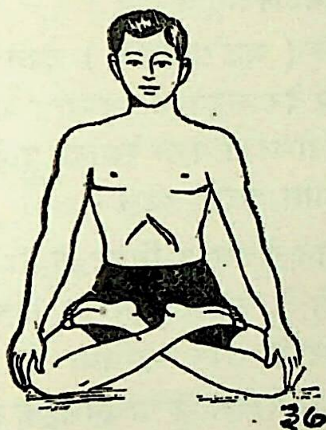
पेट को अन्दर की ओर खींचने से पेट को बहुत लाभ होता है, पेट की खराबी दूर होकर पाचनशक्ति ठीक होती है और भूख खूब लगती है । परन्तु भूख अधिक लगने पर हानिकारक चटपटी वस्तुए–पकौड़े आदि न खाकर सात्विक भोजन—गाय का दूध आदि का उपयोग ही बढ़ाना चाहिये । अन्धाधुन्ध भी नहीं खाना-पीना चाहिए ।

स्त्रियां इस आसन को न करें । हां, जो आजन्म ब्रह्म–चारिणी रहना चाहती हों वे इसे कर सकती हैं । पुरुष भी अपनी–अपनी शारीरिक अवस्था के अनुसार कम अधिक समय तक कर सकते हैं ।

१२—पद्मासन

पहले तो आप आलथी-पालथी मार कर सीधे बैठ जाइये फिर बायें पैर को दाहिनी जंघा पर और दाहिने पैर को बायीं जंघा पर आंकड़ा बनाते हुए रखिये । दोनों पैरों के तलुवे लगभग ऊपर की ओर हो जाएंगे । दोनों हाथों को

दोनों घुटनों के ऊपर सीधा रखिये । अब अपनी दृष्टि को दोनों भौहों के बीच अथवा नाक की नोक या किसी बाहरी बिन्दु पर स्थिर कीजिये । अब आपका आसन पूरा हो गया । जितनी देर तक हो सके आप इसका अभ्यास कीजिये । कम से कम १५ मिनट से लेकर एक घण्टा तक तो करना ही चाहिये ।



३८

गुदा और मूत्रेन्द्रिय तथा उसके पास की नस–नाड़ियों को इस आसन के साथ २ ऊपर खींचने से वीर्य–सम्बन्धी रोगों को दूर करने में बहुत सहायता मिलती है । स्त्री और पुरुष सभी इसे कर सकते हैं । केवल गर्भवती स्त्रियां तीन महीने के पश्चात् न करें ।

कुछ अधिक मोटे लोगों को दोनों पैर एक दूसरे के

ऊपर रखने में कठिनता अनुभव हो तो आरम्भ में वे केवल एक ही (किसी भी दायें या बायें) पैर को दूसरे पैर की जंघा पर रख कर 'अर्द्ध पद्मासन' का अभ्यास करें । शेष बातें पूर्ववत् करनी होगी । धीरे-धीरे दूसरे पैर को भी रखने का अभ्यास करते जाएं । जो लोग एक ही पैर दूसरे पैर की जंघा पर रखें वे दूसरे पैर की एड़ी को गुदा और मूत्रेन्द्रिय के मध्य में लगाएं ।

एक पैर से (अर्द्ध पद्मासन) करने वाले सज्जन दोनों पैरों से थोड़ी २ देर करने का अभ्यास करें। साथ ही दूसरे पैर को भी दूसरी जंघा पर रखकर पूर्ण पद्मासन का भी नित्य प्रति अभ्यास करते रहें ।

पूर्ण पद्मासन केवल ५ मिनट के ही अभ्यास से भूख खूब लगने लगती है, पेट में आंव का विकार हो तो वह भी दूर होता है । पेट के ऊपर पसलियों के अन्दर खींचने से और कुछ देर वहीं रोकने से पाचनशक्ति ठीक हो जाती है । रीढ़ की हड्डी सीधी रखने से मस्तिष्क के लिए मज्जा का बहाव ठीक होता है, परिणामतः विचार-शक्ति की वृद्धि होती है । ध्यान मग्न होने में भी इस आसन के सिद्ध होने से सहायता मिलती है ।

१३—उत्थित पद्मासन

पिछले पद्मासन को ही जमा कर इसे करते हैं । इस में

केवल यह अन्तर है कि हाथों को घुटनों पर न रख कर दोनों तरफ भूमि पर सीधा जमा कर उन हाथों के सहारे पर ही सारे शरीर को, पैरों को पद्मासन की स्थिति पर ज्यों का त्यों रखते हुए, उठाते हैं। इसीको 'उत्थित (उठा हुआ) पद्मासन' कहते हैं। पालथी को जितना अधिक ऊपर उठा सकें उठाएं। अधिक ऊपर उठाने से लाभ भी अधिक होगा। इससे पद्मासन के लाभों की प्राप्ति के साथ-साथ हाथ भी पुष्ट होते हैं। कुछ लोग इसे 'दोलासन' भी कहते हैं, क्योंकि हाथों पर झूला सा बन जाता है।

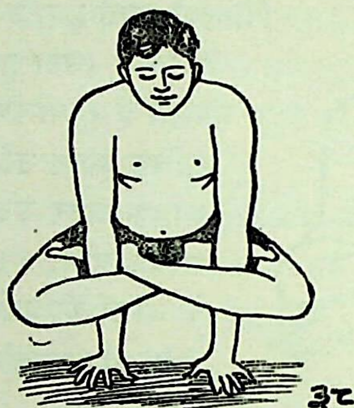

उत्थित पद्मासन।

१४--कुक्कुटासन

कुक्कुट संस्कृत भाषा में मुर्गा को कहते हैं। यह आसन करते समय शरीर की स्थिति मुर्गा के समान बन जाती है, इसीलिए इस आसन का नाम 'कुक्कुटासन' रखा गया है।

यह आसन 'उत्थित पद्मासन' जैसा ही होता है। अन्तर यह है कि 'उत्थित पद्मासन' में हाथों को पैरों के बाहर रखकर भूमि पर जमाते हैं पर इसमें हाथों को पैरों के बीच

में से ले जाकर भूमि पर रखते हैं। दोनों पैरों के पंजे एक दूसरे पैर की जंघा पर रखने से दोनों पैरों से पंजों के आगे

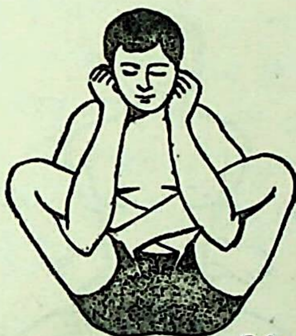


कुछ-कुछ रिक्त स्थान बचता है उसी में से हाथ ले जाये जाते हैं। इस प्रकार प्रत्येक हाथ अपनी ही ओर के पैर की जंघा और पिंडली तथा दूसरे पैर के पंजे से बने कुण्डे में से होकर जाता है।

इस आसन के करने से भी 'पद्मासन' और 'उत्थित पद्मासन' से होने वाले लाभ होते हैं। शरीर का आलस्य दूर करके स्फूर्ति लाने में यह आसन बहुत सहायक होता है।

१५–गर्भासन

यह आसन करने के लिए पद्मासन बांध कर हाथों को कुक्कुटासन की भांति पैरों के बीच से नीचे ले जाकर भूमि पर रखने के बजाय बाहर को निकाल कर ऊपर उठाते हुए दोनों हाथों से अपनी-अपनी ओर के कानों को पकड़िए। ऐसा करने से पैरों की पालथी स्वतः ही पेट से जा लगेगी।



२८

यदि हाथों की अंगुलियों से कान न पकड़ कर दोनों हाथ गर्दन के पीछे ले जाकर (एक का पंजा दूसरे के पंजे से फंसाकर) जोड़ दिये जायें और गर्दन पर न रखे जायें तो इस नये आसन को 'उत्तान कूर्मासन' कहते हैं।

इन दोनों आसनों के करने से आंतें दोषविमुक्त होकर

शुद्ध होती हैं। फलतः मलत्याग खुलकर होता है और ज़ठराग्नि प्रदीप्त होती है।

१६–बद्धपद्मासन

बद्धपद्मासन करने के लिए पहले पद्मासन लगा लीजिए फिर दोनों हाथों को पीठ के पीछे ले जाकर दाहिने हाथ से दायें पैर के अंगूठे या पंजे को और बायें हाथ से बायें पैर के



30

पंजे अथवा अंगूठे को पकड़ लीजिए। दोनों पैरों की एड़ियां कुछ इस ढंग से रखिए कि पेट के निचले भाग से सट जायें। आसन करते समय पीठ आदि सारा धड़ बिल्कुल सीधा ही रहना चाहिए। दृष्टि भी नाक के अगले भाग पर अथवा सामने के किसी बिन्दु पर जमानी चाहिये।

पेट के अनेकों रोग जैसे कब्ज, आंव आना, दर्द, खट्टी डकार आदि का आना इत्यादि इस आसन के अभ्यास से दूर होते हैं। एतदर्थ न्यूनातिन्यून तीस मिनट तक इस आसन पर बैठना चाहिये। अधिक देर तक करने से अधिक लाभ होगा। घण्टा, डेढ़ घण्टा तक इस आसन पर बैठने का अभ्यास बढ़ाया जा सकता है।

जिन लोगों की कमर टेढ़े बैठने से झुक गयी हो उन्हें अवश्य यह आसन करना चाहिए। साल दो साल तक निरन्तर यह आसन करने से निश्चय ही उनकी कमर सीधी हो जायेगी। सभी आयु वाले लोग इसे कर सकते हैं। कमर टेढ़ी रहने से शरीर की मज्जा का बहाव ठीक न होने से अनेकों व्याधियां होती रहती हैं। अतः स्वस्थ रहने के लिये यह आसन अनिवार्य है।

आरम्भ में हाथों को पीठ के पीछे से लाकर पैरों के अंगूठे या पंजों को पकड़ने में न केवल कठिनाई प्रतीत होगी अपितु असम्भव सा जान पड़ेगा। किन्तु इससे साहस नहीं खो बैठना चाहिए। नित्य प्रति आप ऐसा करने का अभ्यास करें और दिन के सारे समय कमर सीधी रखने का यत्न करें। हमें विश्वास है कि यदि कूबड़ आदि कोई दोष नहीं है। तो एक महीने के अभ्यास के बाद ही आप इस आसन को करने लगेंगे। इस अन्तर में एक ही

हाथ से एक पैर का अंगूठा पकड़िये। बारी-बारी से दोनों हाथों से दोनों पैरों के अंगूठों को प्रतिदिन पकड़िये। शरीर को जहां तक हो बिल्कुल सीधा रखिये। इसे 'अर्द्ध पद्मासन' कह सकते हैं किन्तु यह यह कोई स्वतन्त्र आसन नहीं है। अतः कोई विशेष लाभ न होगा। यह तो केवल पूर्ण बद्ध पद्मासन कर सकने की स्थिति तक पहुंचने के लिए एक साधन के रूप में अपनाया जाता है।

इस पूर्ण बद्ध पद्मासन के करने से और साथ ही गुदा और मूत्रेन्द्रिय तथा उसके पास की नस नाड़ियों को ऊपर खींचने से वीर्य सम्बन्धी विकार नष्ट होते हैं।

साथ में यदि समवृत्ति † प्राणायाम भी किया जाये तो आरम्भ का क्षय (तपेदिक), पीलिया, पेट की नितांत अशक्यता, और औषधियों से न जाने वाले जीर्ण ज्वर जैसे रोग भी छः महीने में दूर हो जाते हैं। यह रोगियों पर प्रयुक्त किया गया है और वे नीरोग हो गये हैं। हां, इसमें कोई सन्देह नहीं कि ऐसे लोग दिन में तीन-चार बार बद्ध पद्मासन करते थे और प्रत्येक वार आध घण्टे तक करते थे। पर

---

† श्वास और उच्छ्वास का सम प्रमाण में दीर्घ किन्तु मन्द गति से होना समवृत्ति प्राणायाम कहलाता है। श्वास और उच्छ्वास को अकों की गणना या गायत्री आदि मन्त्रों का जाप मन ही मन करके गिन सकते हैं।

पथ्य के साथ ही शुद्ध वायु सेवन, सात्विक अल्प भोजन एवं अन्य खानपान तथा आचार, व्यवहार भी वे योगशास्त्रानु-कूल करते थे।

वैसे तो कोई भी आसन भोजन करने के बाद कम से कम तीन घण्टे पहले नहीं करना चाहिये। पर यह तो करना ही नहीं चाहिये। खाली पेट ही यह आसन करें। रोगी जन तो इस बात का विशेष ध्यान रखें।

बहुत दिनों के ज्वर से प्लीहा (तिल्ली) बढ़ जाती है और जिगर भी ठीक काम करना बन्द कर देता है। इन दोनों को स्वस्थ अवस्था प्रदान करने के लिये यह आसन बहुत उपयुक्त है। खान-पान का पथ्य रखना आवश्यक तो है ही।

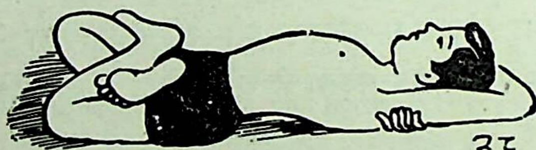
ठोड़ी को दायीं, बायीं ओर घुमाने से गले की नस-नाड़ियां ठीक रहती हैं। श्वास जब अन्दर लें तब गुदा आदि को ऊपर की ओर खींचें और जब श्वास बाहर निकालें तो पेट को अन्दर को खीचें। ऐसा करने से उच्छ्वास पर दबाव पड़ता है और पेट को शक्ति प्राप्त होती है।

इन सब लाभों के अतिरिक्त मन आदि इन्द्रियों को एकाग्र करने में यह आसन बहुत सहायक होता है।

१७--मत्स्यासन

पद्मासन जमाकर ज्यों का त्यों रखे हुए भूमि पर चित्त लेट जाइये । बायें हाथ से दाहिने हाथ की ओर, दाहिने हाथ से बायें हाथ की भुजा के पुट्ठों को पकड़िए । वस आपका मत्स्यासन पूरा हो गया । इस बात का ध्यान रखिये कि कमर भूमि से न लगे । यदि आप पालथी को भूमि पर ठीक से जमा रहने देंगे और पेट को ऊपर उठाये रहेंगे तो कमर भूमि से नहीं लगेगी साथ ही ठोड़ी को गले के नीचे और छाती के उच्चतम भाग पर लगावें । इससे रक्त स्वच्छ होता है ।

इस आसन के करने से अपान वायु की गति पीछे की ओर होने से अपच हटकर शौच खुलकर आती है । तनिक–सा पानी पीकर करने से शौचशुद्धि में विशेष सहायता मिलती है और आंतें विकार रहित होती हैं । कम से कम १० मिनट तक तो करना ही चाहिए। तभी इच्छित फल की प्राप्ति होगी।



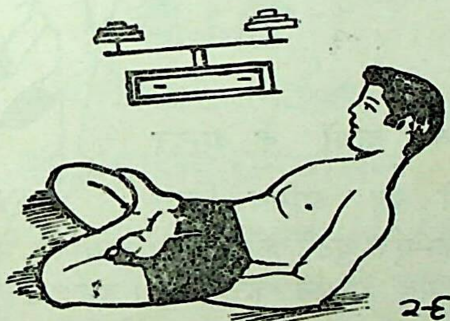
जल पर इस आसन को लगाकर पड़ जाइए, यदि आसन ठीक लगा है तो आप पानी पर उतराने लगेंगे । यदि जल में

तैरते–तैरते थक गया तो जल पर ही विश्वास करने और तैरने के लिए पुनः शक्ति प्राप्त करने के लिए यह आसन बहुत ठीक रहता है। इसलिए तो इस आसन का नाम 'मत्स्य (मछली) आसन' है।

परन्तु इसका यह अर्थ नहीं कि जो लोग तैरना नहीं जानते वे भी इस आसन को जल पर जमाकर आजमाएं। तैरना जानने वाले ही इसको जल पर करें।

१८--तोलांगुलासन

यह आसन भी मत्स्यासन की भांति का होता है। इसमें अन्तर केवल यह है कि मत्स्यासन की भाँति हाथ सिर के नीचे न ले जाकर चूतड़ों के नीचे मुट्ठियां बनाकर रखते हैं और उन्हीं मुट्ठियों के ऊपर सारे शरीर को साधते हैं।



पालथी और पीठ को भूमि से ऊपर उठा लेते हैं, केवल हाथ के घुटनों को ही भूमि पर रख सकते हैं। इस प्रकार शरीर

एक तराज़ू पर तुलता–सा बन जाता है। इसीलिए इस आसन का नाम तोलांगुलासन है। इस आसन के समय भी ठोढ़ी गले के समीपतम छाती पर लगाएं। इससे बहुत लाभ होता है।

१६––बकासन

यह आसन करने के लिए पहले साधारण रूप से भूमि पर बैठ जाइए, फिर दोनों हाथों को सामने भूमि पर रख दीजिए। दोनों पैरों की एड़ियों को गुदा और मूत्रेन्द्रिय के बीच में लगा लीजिए, घुटने फैले रहें। इसके पश्चात् हाथों पर सारे शरीर का बोझ डालते हुए पैरों समेत सारे शरीर को भूमि से ऊपर उठाइये। अब आपका सारा शरीर भूमि से ऊपर और केवल एक (पंजा) भूमि पर होगा।



२१

घुटनों को हाथों के अन्दर रख कर भी यह आसन किया जाता है। एक–एक घुटने को क्रमशः हाथों के भीतर–बाहर रख कर भी यह आसन करते हैं। इस प्रकार हेर–फेर करने से यह आसन ३–४ प्रकार का हो जाता है। लाभ में कोई अन्तर नहीं पड़ता।

इस आसन से हाथ पुष्ट होते हैं।

२०---लोलासन

यह आसन बकासन से मिलता-जुलता है। अन्तर केवल यह है कि बकासन में पैरों को पीछे की ओर झुकाते हैं और इसमें आगे की ओर।

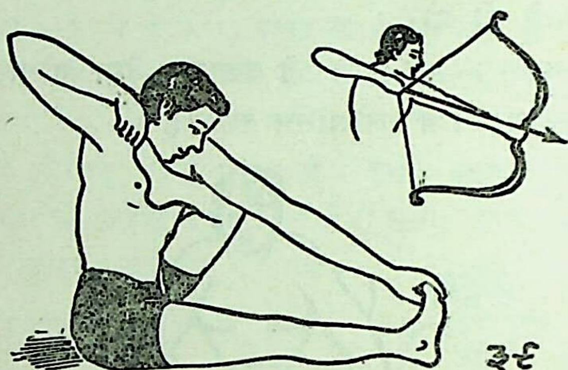
इस आसन का लाभ भी बकासन जैसा होता है। कुछ लोग इस आसन को लोलासन कहते हैं।



२१--आकर्णधनुषासन

भूमि पर बैठकर दोनों पैरों को आगे फैला दीजिए। दोनों हाथों से अपनी २ ओर के पैरों के अंगूठे को पकड़ लीजिए। तदनन्तर किसी एक पैर को सीधा फैलाये ही रख कर दूसरे पैर को हाथ से पकड़े-पकड़े खींचकर (मोड़ते हुए) दूसरी ओर के कान से लगाइये। अब आसन पूरा हो गया। इसी समय

आपके शरीर की स्थिति इस प्रकार की होगी जैसे कि धनुष पर बाण चढ़ा कर छोड़ने से पहले उसे कान तक खींच कर लाने के समय होती है। इसीलिए इस आसन का नाम 'आकर्ण धनुषासन' है।



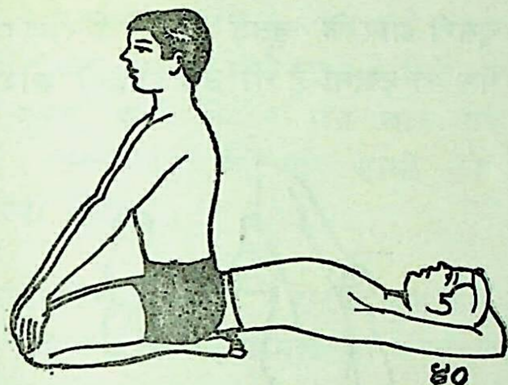
३९

ध्यान रहे कि यह आसन केवल एक ही ओर के पैर को खींच कर न करें अपितु बारी-बारी से दोनों पैरों को खींच कर करें। इसके अतिरिक्त हाथ भी बदले जा सकते हैं। अर्थात् बायें हाथ से दाहिने पैर को और दाहिने हाथ से बायें पैर को खींचकर भी यह आसन किया जा सकता है। इस प्रकार यह आसन चार प्रकार का हो जाता है। इस आसन से पैर, घुटने, जंघायें और भुजायें पुष्ट होती हैं।

२२--वज्रासन

गाय—बैल आदि पशुओं की भांति पैरों को मोड़ कर

बैठ जाइये। अर्थात् पिंडलियों के ऊपर जांघें आ जायेंगी। पैरों के दोनों तलवे चूतड़ के नीचे गुदा के दोनों ओर होंगे। अब आसन की स्थिति यह हुई कि पैरों के घुटनों से


४०

नीचे का भाग (टांगें) भूमि पर होगा और दोनों टांगों के ऊपर आप बैठे होंगे। कमर, पीठ और सिर आदि धड़ भाग बिल्कुल सीधा रखिए। दोनों हाथों को अपनी–अपनी घुटनों पर रख लीजिए। हाथ सीधे रहें। टेढ़े न हों। अब आसन पूरा हो गया।

२३--सुप्तवज्रासन

उपर्युक्त वज्रासन लगा कर बैठ जाइये। तत्पश्चात् पैरों को वज्रासन की अवस्था में ही रखकर पीछे की ओर चित्त लेट जाइये हाथों की बाहों को परस्पर पकड़ कर उनके ऊपर सिर रख लीजिये। बस यह 'सुप्त वज्रासन' हो गया।

२४ गोमुखासन

इस आसन को करने के लिए किसी एक पैर का टखना उस पैर के दूसरी ओर के चूतड़ के नीचे रखिए। अर्थात् यदि बायें पैर का टखना है तो उसे दाहिनी ओर के चूतड़



१८

के नीचे रखिए। फिर दूसरे पैर को इस प्रकार रखिए कि इसका घुटना नीचे वाले पैर के घुटने के ऊपर आ जाये और टांग नीचे की ओर लटके। इसके पश्चात् ऊपर वाले पैर की ओर का हाथ ऊपर खड़ा कीजिये, कोहनी तक हाथ (भुजा) ऊपर की ओर सीधा खड़ा रहे और घुटने से पंजे तक का भाग नीचे लटकाइए। दूसरे हाथ को पीठ पर ले जाकर

कोहनी नीचे की ओर रखे-रखे पंजे को ऊपर की ओर ले जाने का प्रयत्न कीजिये। यह प्रयत्न धीरे-धीरे करें और अभ्यास को इतना बढ़ायें कि नीचे से आने वाले पंजे को ऊपर के हाथ के लटकते हुए पंजे से पकड़ सकें। कमर, पीठ तथा सिर आदि भाग बिल्कुल सीधे रहने चाहिये। जब आप एक हाथ से दूसरा हाथ पकड़ने लग जायें तब आसन पूर्ण समझिए। आसन दोनों पैरों और हाथों को अदल-बदल कर करना चाहिए।

इस आसन की पूर्ण स्थिति में शरीर कुछ इस ढंग का रूप ग्रहण कर लेता है कि वह गोमुख-सा दीखने लगता है, इसीलिए इसका नाम गोमुखासन है। इस आसन से छाती और हाथों को बल प्राप्त होता है। खड़े होकर भी यह आसन किया जा सकता है। पैरों के अतिरिक्त हाथों की स्थिति उपर्युक्त रहेगी।

२५—प्राणासन

किसी एक पैर की अंगुलियां उसके दूसरे ओर की बगल और जाँघ के बीच में दबाइये। जिस ओर का पंजा दबाएं उस ओर का हाथ अपनी ओर के पैर के घुटने पर रखिए। दूसरी ओर के हाथ को उसी ओर पैर की जांघ और पिंड-लियों के बीच से ले जाकर भूमि पर जमा दीजिए। यथा—

सम्भव यह हाथ सीधा ही रखें, इसमें मोड़ न आने पाये। इसी ओर के पैर को भूमि पर जमा दें। इस समय इस पैर का घुटना हाथ की भुजा को नीचे दाबेगा और भुजा पैर के घुटने को ऊपर की ओर खींचेगी। ऐसा करने से हाथ और पैर दोनों शक्तिशाली होते हैं। फेफड़ों को भी बल मिलता है।



यह आसन भी अदल बदल कर दोनों ओर से करना चाहिए।

२६—चतुष्कोणासन

किसी एक पैर पर घुटने मोड़कर बैठ जाइये फिर दूसरे पैर के पंजे के पास उसी ओर के हाथ में फांस कर ऊपर को उठाइये। इसी हाथ के पंजे को सिर के पास तक ले जाकर नीचे की ओर से दूसरे हाथ के पंजे को लाकर उससे पकड़िये। इस दूसरे हाथ की कोहनी ऊपर की ओर रहेगी। पीठ आदि भाग सीधा रहना चाहिए। अदल-बदल

कर दोनों पैरों से करना चाहिए । इस आसन के करने से



४२

हाथ, पैरों और गले की नस नाड़ियां खिच कर शुद्ध होती हैं ।

२७–एकपाद भुजासन

किसी एक पैर को उसी ओर के कंधे पर उठा कर रखिए



४३

फिर दोनों हाथों के पंजों को गरदन के पीछे ले जाकर परस्पर पकड़िए। एक पाँव जो कंधे पर रखा है उसे भुजा के ऊपर ही रखिये। दूसरा पैर जैसे साधारण पालथी में रहता है उसी तरह रखिये। दोनों पैरों से बारो-बारी से करें। स्त्रियों को यह आसन करना मना है।

२८—द्विपाद भुजासन

'एकपाद भुजासन' में एक पैर कंधे पर रखते हैं। इसमें दोनों पैरों को अपनी-अपनी ओर के कंधों पर रखते हैं। हाथों को उसी प्रकार गरदन पर ले जाकर पकड़ते हैं। पहले आसन का अच्छा अभ्यास हो जाने पर थोड़े-से प्रयत्न से यह आसन भी होने लगता है। स्त्रियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।



२९—एकपाद शिरासन

पालथी मार कर बैठ जाइए, फिर किसी एक पैर को उठाकर धीरे-धीरे सिर के पीछे ले जाकर गरदन पर रखने का यत्न कीजिये। आरम्भ में तो तनिक कठिनाई प्रतीत होगी।

परन्तु थोड़े दिनों के अभ्यास से ही यह आसानी से होने लगेगा। अतः जल्दी करने का यत्न न करें। गरदन पर पैर



४५

को दोनों हाथों से पकड़े रहिये। दूसरा पैर जैसा पालथी में था, वैसा ही साधारण रूप से रहेगा। दोनों पैरों से अदल-बदल कर आसन करना चाहिए। इससे पांव की जंघा आदि की नसें खिचकर शुद्ध होती हैं। स्त्रियों को मना है।

३०–द्विपाद शिरासन

एक पैर के स्थान पर दोनों पैरों को गरदन पर रखने से

यह आसन सिद्ध होता है। पर यह आसान नहीं। अतः इस आसन को करने के इच्छुक जन बड़े धैर्य के साथ धीरे-धीरे इसको सिद्ध करने का यत्न करें, शीघ्रता बिल्कुल न करें। दोनों हाथों से नमस्कार करें। इस आसन का करना भी स्त्रियों के लिए वर्जित है।


४८

३१—मत्स्येन्द्रासन

प्रथम साधारण रूप से बैठ जाइये, फिर एक पैर को दूसरे पैर की जंघा पर इस प्रकार रखिये कि उसकी एड़ी तोंदी में लगे। तदनन्तर मुड़े पैर के घुटने पर फैले हुए पैर की टांग को इस प्रकार रखिए कि पंजा भूमि पर रख जाए। अब मुड़े हुए पैर की ओर के हाथ को फैले पैर के घुटने के ऊपर से ले जाते हुए इसी पैर के अंगूठे को इससे पकड़िए। इसके बाद दूसरे हाथ को पीठ के पीछे से ले जाकर इससे मुड़े हुए पैर को छूने का प्रयत्न कीजिये। मुंह को पीछे की ओर इतना घुमाइये जितना कि आप घुमा सकें। दृष्टि को नाक की नोक पर जमाइये। यह आसन भी आरम्भ में कठिन

प्रतीत होगा किन्तु निरन्तर अभ्यास करने से असाध्य नहीं रहता। दोनों हाथ पैरों को बदल-बदल कर करना चाहिये।

इसके पूर्व यदि 'अर्ध मत्स्येन्द्रासन' का अभ्यास किया जाये तो यह आसन करने में कुछ सरलता हो जाती है। 'अर्ध मत्स्येन्द्रासन' के अभ्यास में मोड़े जाने वाले पैर के पंजे को दूसरे पैर की जंघा के ऊपर नहीं रखते, अपितु इस मुड़े हुए पैर की एड़ी को गुदा और मूत्रेन्द्रिय के मध्य लगाते हैं। जो हाथ पीठ की ओर से मोड़कर इस मुड़े पैर की एड़ी छूने को लाते थे उससे इस मुड़े पैर की जंघा छुएंगे। शेष सब बाते पूर्ण मत्स्येन्द्रासन की भांति ही की जाती हैं।



४८

यदि आरम्भ में यह 'अर्ध मत्स्येन्द्रासन' करने में भी कठिनाई प्रतीत हो तो हाथ मोड़कर पीठ पीछे से दूसरे पैर की जंघा छूने को ले जाते हैं उसे पीठ पीछे न ले जाइये

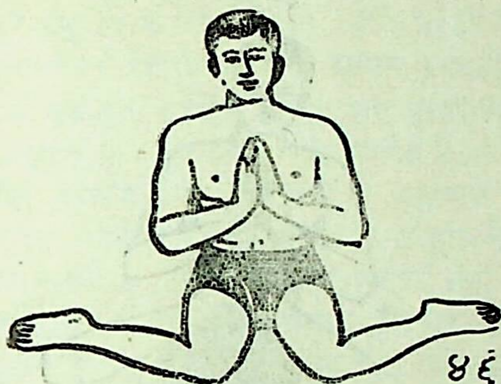
अपितु उसी की ओर उसे भूमि पर रख लीजिए। शेष पूर्ण मत्स्येन्द्रासन की भांति करें। इसका नाम 'पाद मत्स्येन्द्रासन' है। इस प्रकार धीरे २ 'पाद मत्स्येन्द्रासन' से 'अर्ध-मत्स्येन्द्रासन' और फिर अन्त में 'पूर्ण मत्स्येन्द्रासन' के अभ्यास तक पहुंच जाना चाहिए।

इस 'पूर्ण मत्स्येन्द्रासन' के करने से पीठ, कमर, पेट के नलों, पर, गले और नाभि के अधोभाग की नसें अच्छी प्रकार खिचती हैं जिससे ये सारे अङ्ग स्वस्थ हो जाते हैं। पेट के रोगों, दर्द, आंव, वात आदि-तथा आंतों क रोगों का विध्वन्स होता है। अतः इस आसंन का अभ्यास बहुत ही हितकारी सिद्ध होता है।

३२-समकोणासन

प्रथम बज्रासन की तरह बैठ जाइए। फिर पैरों को धीरे २ बाहर की ओर फैलाइये। शनैः-शनैः पहले एक पैर को इतना फैला लीजिए कि घुटने की सीध में उसका पंजा आ जाये अर्थात् यह पैर एक समकोण बनाले। इसके बाद इसी तरह दूसरे पैर को भी ऐसी ही दशा में ले आइये। जब दोनों पैर समकोण बनालें तो समझो कि आसन सिद्ध हो गया। हाथ करबद्ध नमस्कार की स्थिति में रखें। ध्यान रहे कि यह आसन बहुत कठिन है, अतः बहुत धीरे-धीरे इसका

अभ्यास करना चाहिए। शीघ्रता करने से हानि हो सकती है। आसानी के लिये पहले एक ही पैर का समकोण बनाएं फिर धीरे-धीरे दूसरे पैर का अभ्यास करें।



इस आसन के अभ्यासों को गठिया-बाय, घुटनों का दर्द आदि कभी नहीं सताते। जिनको गठिया बाय आदि होवे यदि इस आसन का अभ्यास करें तो उनका यह रोग दूर हो सकता है।

३३–कन्द पीड़ासन

पालथी मारकर बैठ जाइए। फिर किसी एक पैर के पंजे को दोनों हाथों से धीरे-धीरे घुमाते हुये पंजे को ऊपर उठाइये और पेट पर ले आइए। इसी प्रकार, इस पहले पैर को रखे रखे, दूसरे पैर को भी यहीं ले आइए। अब यह स्थिति होनी चाहिये कि दोनों पैरों के तलवे तो बगल की ओर को होंगे और उनकी पीठें आपस में मिली होंगी। हाथों

को करबद्ध नमस्कार की स्थिति में पैरों के ऊपर रख लीजिये ।

इस आसन के अभ्यास से घुटनों की खराबी दूर होती है और मंजा की गांठें शुद्ध होती हैं ।



यह आसन बहुत सावधानी से और धीरे-धीरे करना चाहिए । पैरों के पंजे आसानी से जितने घूमें उतने घुमाएं और फिर थोड़ा २ धीरे से और अधिक घुमाने का यत्न करें । ऐसा करने में बल का प्रयोग कदापि नहीं करना चाहिए ।

(३) लेटकर करने के आसन

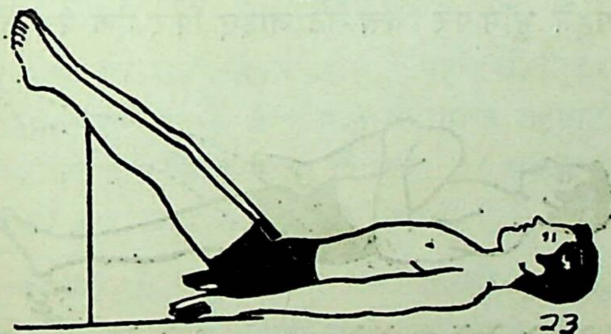
३४—उत्तानपादासन

यह आसन करने के लिए भूमि पर उत्तान (चित्त) लेट जाइये । सारे अंगों को ढीला छोड़ दीजिए । इसके पश्चात् दोनों पैरों को सीधा रखे-रखे धीरे २ ऊपर उठाइए ।

शीघ्रता तनिक भी नहीं करनी चाहिए। जितना ही धीरे-धीरे पैर ऊपर उठायेंगे उतना ही अधिक लाभ होगा। जब अनुमान से लगभग एक हाथ भूमि से ऊपर तक जाएं तब उन को वहीं रोक कर ठहराइये। पैरों को जितनी देर तक ठहरा सकें उतनी देर ठहराने के बाद पूर्ववत् धीरे २ ही पैरों को नीचे लाइए। भूमि पर पैर आ जाने पर आसन पूरा हो गया।

आरम्भ में जब तक अभ्यास न हो जाए हाथों से चूतड़ों को सहारा दे सकते हैं इससे मन्द गति से पैर उठाने, स्थिर रखने और फिर मन्द गति से नीचे लाने में सहायता मिलती है, पर ऐसा करना कोई आवश्यक नहीं। बिना हाथ के सहारे के भी अभ्यास करने में कोई बहुत कठिनाई नहीं होती। अभ्यास हो जाने पर हाथों को सीधा भूमि पर ही रखना चाहिए। यह ध्यान रहे कि आसन का शुद्ध रूप हाथों को भूमि पर सीधे रखने पर ही होता है और तभी अभीष्ट लाभ प्राप्त होता है।

इस आसन के करने से भूख बढ़ती है, शौच खुल कर



आता है और पेट की नसें पुष्ट होती हैं। यह आसन करने

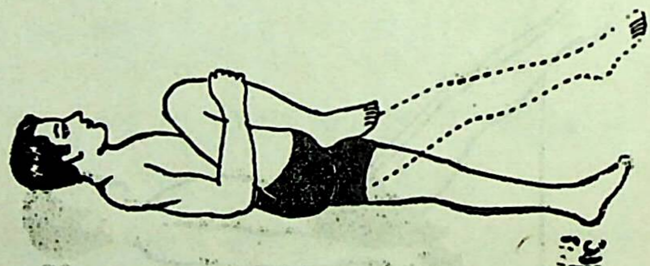
बालों का पेट नहीं बढ़ता और अपनी स्वाभाविक स्थिति में रहता है । इसे स्त्रियां भी कर सकती हैं ।

यदि दोनों पैरों के स्थान पर एक-एक पैर को उसी प्रकार धीरे धीरे ऊपर उठाएं, ठहराएं और फिर धीरे–धीरे ही नीचे लायें तो इस आसन को 'अर्ध उत्तान पादासन कहते हैं । यह आसन 'अर्ध पादासन' की अपेक्षा करने में आसान है । परन्तु इससे लाभ भी कम होता है ।

पैरों को जमीन पर सीधा फैलाये रखकर कमर, कमर से ऊपर का भाग, पीठ (छाती) और सिर अर्थात् शरीर के धड़ भाग को भी इसी प्रकार धीरे २ उठाने, ठहराने और नीचे लाने का आसन किया जा सकता है । परन्तु यह आसन पैरों वाले आसन की अपेक्षा करने में कुछ अधिक कठिन पड़ता है । इससे छाती आदि की नसें खिचने से पुष्ट होती हैं ।

३५–पवन मुक्तासन

पहले भूमि पर चित्त लेट जाइए फिर एक पैर को मोड़



कर घुटने को दोनों हाथों से पकड़ कर उसे पेट पर दबाइये ।

दूसरा पैर या तो सीधा ही फैला रहने दीजिए या इतना ऊपर तक उठाइये कि वह भूमि से हाथ भर के लगभग ऊपर हो जाए। यह पैर ऊपर उठा होते हुए भी सीधा रहना चाहिए। इसी प्रकार दूसरे पैर से भी पेट को दबाइये और शेष बातें पूर्ववत कीजिए। घुटने से पैर को दबाकर कुछ देर ठहरे रहिये।

इस आसन के करने से पेट पर और विशेषत: नीचे की आंतों पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। शौच खुल कर आने में सहायता मिलती है।

दोनों पैरों के घुटनों को एक साथ पेट पर दबाने से इस आसन का एक और प्रकार बनता है। इसका लाभ भी उपर्युक्त ही होता है।

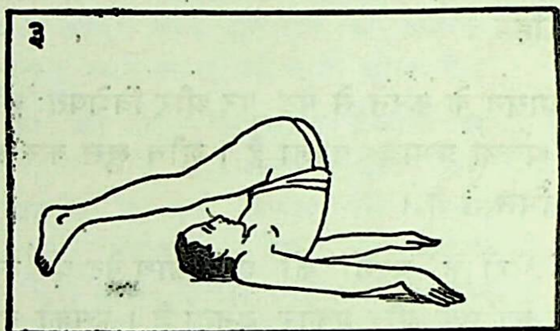
खड़े-खड़े भी एक एक पाँव के घुटने से पेट को दबा कर यह आसन किया जा सकता है।

थोड़ा सा पानी पीकर शौच से पहले थोड़ी देर के लिए यह आसन कर लेने से शौच आने में पर्याप्त सहायता मिलती है। जागते ही बिस्तरे पर ही यदि यह आसन कर लिया जाय तो मल त्याग में सहायता मिलती है।

स्त्रियां भी यह आसन कर सकती हैं किन्तु गर्भवती स्त्रियों को यह आसन नहीं करना चाहिये।

३—हलासन

इस आसन के करते समय शरीर की स्थिति हल के आकार की सा बन जाती है इसलिए इसे 'हलासन' कहते हैं। इस आसन का दूसरा नाम 'सर्वाङ्गासन' भी है।



पूर्ववत् भूमि पर चित्त लेट कर दोनों पैरों को ऊपर को उठाते हुए सिर के बिल्कुल पीछे ले जाकर उनके पंजों को भूमि पर टिका दीजिए। पैर बिल्कुल सीधे हो रहने चाहियें और हाथ जैसे पहले लेटते समय धड़ के दोनों ओर सीधे फैलाये थे वैसे ही सीधे फैले रहने चाहिए। केवल धड़ ही ऊपर को उठेगा। ध्यान रहें हाथों की हथेलियां आकाश की ओर न होकर भूमि की ओर होंगी।

यदि हाथ भूमि पर रखे-रखे आसन करने में कठिनाई हो तो आरम्भ में हाथों को कमर पर रख कर सहारा दे सकते हैं। इससे आसन करने में बहुत सुविधा हो जाएगी।

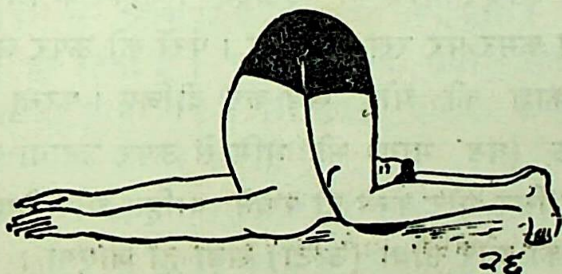
परन्तु धीरे २ हाथों को भूमि पर फैलाये रखने का ही अभ्यास करना चाहिए, इससे अधिक लाभ होता है।

इस आसन की पूर्णावस्था की स्थिति पर दो मिनट रहने से ही लाभ की प्रतीति होगी। किन्तु यह समय बढ़ाते-बढ़ाते १०-१२ मिनट तक ले जाना चाहिए। कम से कम दस मिनट तक यह आसन करने से पेट की अग्नि प्रदीप्त होकर भूख खूब लगती है।

स्त्रियां भी यह आसन कर सकती हैं। पर ४-५ मिनट से अधिक समय तक उन्हें नहीं करना चाहिए। गर्भ धारण करने के पश्चात् अधिकाधिक तीन मास तक वे इस आसन को और कर सकती हैं। तदनन्तर स्त्रियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

३७–कर्ण पीडासन

यह पूर्वोक्त हलासन का एक भेद सा है। हलासन में



२६

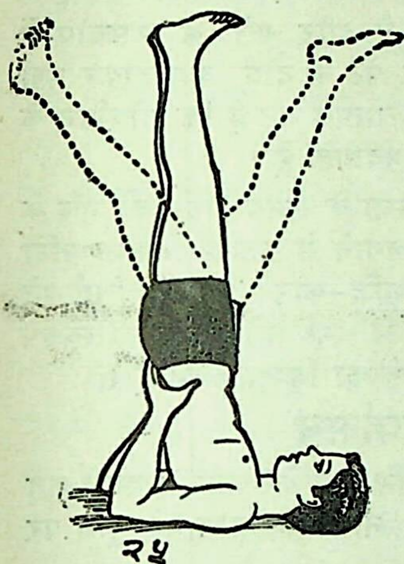
पैर सिर के पीछे सीधे फैले रह कर पंजों से भूमि स्पर्श

करते हैं पर इस आसन में पंजे भी भूमि पर रखते हैं परन्तु तने न रह कर मुड़ जाते हैं। दोनों घुटने मुड़ कर सिर के दोनों ओर आकर दोनों कानों को छूते हैं।

यह आसन भी आरम्भ में सुविधा के लिए हाथ कमर पर रखकर किया जा सकता है। परन्तु लाभ हाथों को भूमि पर सीधा फैलाये रखने से ही अधिक होता है। अतः शनैः-शनैः अभ्यास करके हाथों को भूमि पर ही फैलाये रखना चाहिए। इस आसन के करने से हलासन के सारे लाभ होते हैं और कुछ अधिक ही लाभ होता है।

३८-ऊर्ध्व सर्वाङ्गसन

पहले भूमि पर सीधे चित लेट जाइए। फिर दोनों पैरों को सीधे रखकर ऊपर को उठाइए। सहारे के लिए दोनों हाथों को कमर पर रख लीजिए। पैरों को ऊपर लाते हुए सीधे आकाश की ओर खड़े कर दीजिए। परन्तु पैरों के साथ पीठ (धड़ भाग) भी भूमि से ऊपर उठाना चाहिए, भूमि पर सिर और कन्धे ही रखने चाहिए और शेष शरीर आकाश की ओर सीधा (उल्टा) खड़ा हो जाएगा।


२५

हाथों का सहारा आरम्भ में ही देना चाहिए और धीरे-धीरे बिना हाथों के सहारे के ही यह आसन करना चाहिए। एक पैर को आगे की ओर दूसरे को पीछे की ओर करने से इस आसन के कई भेद बन जाते हैं। इसी प्रकार एक पैर सिर के पीछे ले जाकर भूमि पर लगाने से 'हलोर्ध्व सर्वाङ्गासन' और एक पैर के घुटने को मोड़कर उससे कान को छूने से 'कर्ण-पीडनोर्ध्व सर्वाङ्गासन' बनता है। इस प्रकार पैरों को विविध स्थितियों में रखकर अदल-बदल कर आसन करना भी अच्छा ही रहता है। परन्तु 'ऊर्ध्व सर्वाङ्गासन' का पूर्ण अभ्यास हो जाने पर ये परिवर्तित आसन करने का यत्न और अभ्यास करना चाहिए।

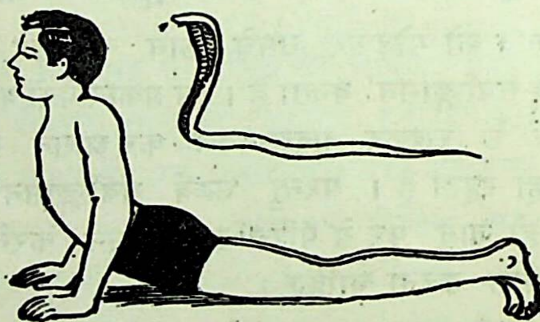
इस 'ऊर्ध्व सर्वाङ्गासन' के करने से सारा रक्त हृदय और फेफड़ों में होकर बहने से उसकी शुद्धि में बहुत सहा-यता मिलती है। सिर में रक्त उतरने से वहां भी शुद्धि

होती है । इसी कारण इस आसन से शिर–पीड़ा दूर होती है, आंखों को लाभ पहुंचता है और गले के कफदोष में कमी होती है । इस आसन से पेट के दोष कम होकर भूख अच्छी तरह लगने लगती है । तात्पर्य यह है कि शीर्षासन के समान ही यह आसन भी लाभदायक है ।

इस आसन की पूर्णावस्था के समय ठोडी को गले के के ठीक पास के स्थान पर लगाने से कंठस्थ निकष्ठ मणि की शुद्धि होती है जिनसे रक्तशुद्धि–कारक केन्द्र स्वकार्य को भली प्रकार सम्पादन करने में समर्थ होते हैं । फलस्वरूप शरीर की रक्तशुद्धि इस आसन का विशेष लाभ है ।

३९–सर्पासन

सर्वप्रथम पेट के बल भूमि पर लेट जाएं । तत्पश्चात् दोनों हाथों को हथेलियों की नाभि के पास की भूमि पर



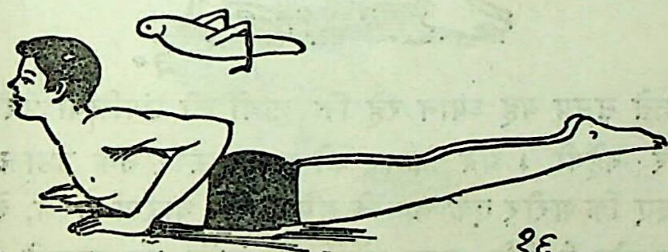
जमा दें और धड़ भाग को भूमि से ऊपर उठाएं । सिर और छाती का ऊपरी भाग ऊपर की ओर ऐसी आकृति

धारण करले जैसी कि फन फैलाकर उठाए हुए सांप के अग्र भाग की होती है। नाभि से लेकर पैरों तक का सारा अधोभाग भूमि से लगा रहना चाहिए। दोनों पैरों की एड़ियां आपस में मिली रहें। मन्द पाचन शक्ति वाले लोगों को यह आसन बहुत लाभदायक है। इससे जठराग्नि प्रदीप्त होकर भूख बढ़ेगी।

४०—शलभासन

शलभ का अर्थ है टिड्डी। इस आसन के करते समय शरीर की आकृति बिल्कुल टिड्डी के समान बन जाती है अतः इस आसन का नास शलभासन है।

यह आसन करने के लिए पहले भूमि पर पेट के बल लम्बे लेट जाइए फिर दोनों हाथों की हथेलियों को दोनों

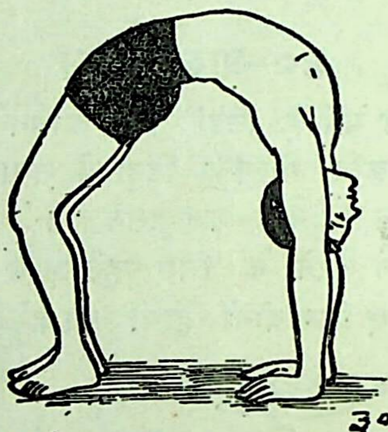


छातियों के दोनों ओर भूमि पर जमाइए और हाथों पर शरीर के बोझ को डालते हुए शिर और छाती तथा दोनों पैरों को सीधा रखते हुए ही ऊपर को उठाइए।

इस आसन के करने से पेट, जांघों, बाहुओं आदि अंगों को लाभ होता है।

४१—चक्रासन

पहले पीठ के बल भूमि पर लेट जाइए, फिर हाथों और पैरों के पंजों को पूर्ण रूप से भूमि पर जमाकर शरीर के कटि आदि शेष भाग को भूमि से ऊपर उठाइए। हाथ



३०

जमाते समय यह ध्यान रहे कि हाथों की उंगलिया पैरों की ओर रहेंगी। अब कमर को इतना ऊपर तक उठाकर ले जाइए कि शरीर एक चक्र के समान रूप धारण करले, केवल हाथ और पैरों के मध्य थोड़ी सी भूमि रह जाएगी। यह भूमि यथासम्भव कम से कम रहनी चाहिए। अर्थात् हाथ और पैरों को धीरे-धीरे एक दूसरे के समीप लाने का प्रयत्न करना चाहिए। इस समय सिर दोनों हाथों के बीच रहना

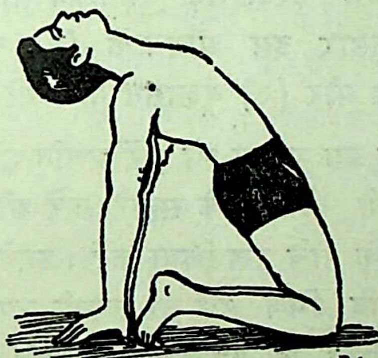
चाहिए । दोनों हाथ बिल्कुल सीधे रहें और पैरों में भी जहां तक हो मोड़ कम से कम रहे ।

यह आसन सीधे खड़े होकर फिर सिर व हाथों को पीठ को ओर पीछे झुकाते हुए शनैः-शनैः हाथों के पंजों को जमीन पर रख कर भी सिद्ध होता है। किन्तु खड़े होकर करना कुछ कठिन है । परन्तु निरन्तर अभ्यास करने से यह भी होने लगता है ।

इस आसन से कटि एवं उदर भाग को लाभ होता है ।

४२--धनुरासन

सर्व प्रथम पेट के बल सीधे लेट जाइए, फिर दोनों पैरों को ऊपर की ओर उठाइए और कमर की ओर लाइए तथा दोनों हाथों से उन्हें पकड़ लीजिए और सरलता से



१८

जितना खींचा जाए खींचिए । इस प्रकार आपका केवल पेट,

छाती, सिर एवं पिंडली, जांघ आदि भूमि से ऊपर उठ जायेगा। गर्दन और सिर को भी पीछे की ओर को झुकाये रखिए। अब आपके शरीर की आकृति धनुष जैसी बन गयी। इसीलिए इस आसन को 'धनुरासन' कहते हैं।

इस आसन के करने से जिगर और तिल्ली (यदि बढ़ गए हों तो) ठीक हो जाते हैं। आंव या बाय की तकलीफ हो तो वह भी दूर हो जाती है। पेट को ठीक रखने के लिए यह आसन बहुत उपयुक्त है।

(४) उल्टा खड़े होकर करने के आसन

४३–शीर्षासन

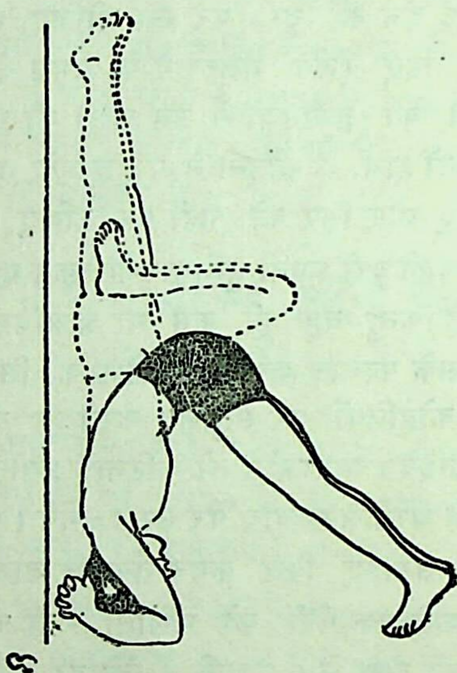
सिर के बल उल्टा खड़े रहने का नाम शीर्षासन है। योग शास्त्रानुसार इस आसन के (१) कपालासन, (२) विपरीतकरणी और (३) वृक्षासन नाम भी है।

जो पहले इस आसन को करें अर्थात् सीखें उन्हें चाहिए कि किसी सीधी दीवार के सहारे करें और कपड़े की एक गद्दी सी सिर के नीचे रख लिया करें। इसके अतिरिक्त एक दो साथी यदि मिल सकें तो उनकी उपस्थिति में करें। क्योंकि इस आसन के आरम्भ में गिरने का डर रहता है और सहायक साथी न मिल सकें तो आरम्भ में पैरों को

भूमि पर से थोड़ा २ उठाने का ही प्रयत्न करें और शनैः-शनैः उन्हें ऊपर उठाते जाएं।

सर्व प्रथम कपड़े की एक गद्दी बनाकर दीवार की जड़ से लगभग ६ इंच की दूरी पर रख लीजिए, आप पैरों पर उकड़ूं बैठ जाइए (जैसे मलत्याग के समय बैठते हैं) फिर दोनों हाथों की हथेलियों से उस कपड़े की गद्दी को घेर लीजिए, दोनों हाथों के कोहनी से पंजे तक के भाग भूमि पर टिका दीजिए और सिर को गद्दी पर रखिए। दोनों कोहनियों के बीचकी दूरी अपनी सुविधानुसार कम या अधिक रखी जा सकती है किन्तु बहुत ही कम या अत्यधिक रखनी ठीक नहीं है। इसके पश्चात् शरीर के बोझ को सिर और दोनों हाथों की कोहनियों पर संतुलित करते हुए दोनों पैरों को भूमि से उठाइये। आरम्भ में तो कठिनाई प्रतीत होगी परन्तु कई दिनों के अभ्यास के बाद पैर उठने लगेंगे। पहले पैरों को छाती तक उठाइए फिर कमर तक ले जाने का अभ्यास कीजिए। अभी तक पैरों को फैलाना नहीं चाहिए, अपितु जैसे बैठने की दशा में पैर रहते हैं वैसे ही उसी दशा में भी रखें। ऐसा करने से शरीर को सन्तुलित रखने में सहायता मिलेगी। जब कमर की ऊंचाई तक, पैर ले जाने के बाद भी ठहरे रह सकें तब फिर धीरे-धीरे पैरों को फैलाने का यत्न करें और फैला कर दीवार के सहारे लगादें। अब आप

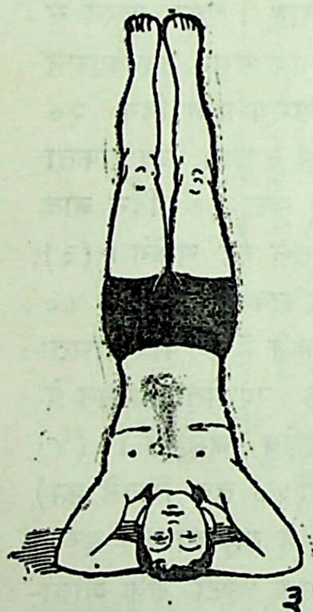
बिल्कुल उलटे सिर के बल सीधे खड़े हो गये। ध्यान रहे सिर दीवार की जड़ से बहुत दूर नहीं रहना चाहिए अन्यथा पैर फैलाने के बाद गिर जाने का डर रहेगा और यदि पीछे



की ओर गिरे तो सिर में मोच आदि आने का डर है। अतः यदि गिरने की आशंका हो तो पैर तत्काल ही आगे की ओर लाकर वापिस भूमि पर रखने का यत्न करना चाहिए। इस प्रकार कोई चोट आदि नहीं लगेगी।

जब आपका अभ्यास इतना हो जाये कि पैर बिल्कुल सीधे खड़े रह सकें तब ही आप शीर्षासन को पूरा हुआ समझें। शीर्षासन का समय एक बारगी अधिक नहीं करना चाहिये, अपितु शनैः-शनैः बढ़ाना चाहिये। (१) प्रथम दिन २० तक गिनती गिनने तक, दूसरे दिन ३० तक, तीसरे दिन ४० तक और चौथे दिन ५० तक इसी प्रकार प्रति दिन दस-दस की गिनती (गिनने का समय) बढ़ाते जाएं। ऐसा करने से दस दिन में आप एक मिनट से कुछ अधिक समय तक आसन कर सकेंगे। (२) इसके पश्चात् यह समय प्रति दिन २० तक गिनती गिनने के समय की गति से बढ़ाया जा सकता है। फलतः अगले दस दिन बाद अर्थात् कुल २० दिन बाद आप ३ मिनट के लगभग आसन पर टिके रह सकेंगे। (३) तदनन्तर गति को इससे भी दुगना कर सकते हैं अर्थात् ४० तक गिनने का समय प्रतिदिन बढ़ा सकते हैं। परिणामतः अगले दस दिन अर्थात् कुल १ मास के पश्चात् आसन के स्थैर्य का समय ७ मिनट के लगभग पहुंच जाएगा। (४) इसके अनन्तर प्रति दिन आधा मिनट (५० तक गिनने का) समय बढ़ाते जाइये। कहां तक बढ़ाना है यह आपकी इच्छा पर निर्भर है। कोई २ लोग तो एक-एक घण्टा तक शीर्षासन करते हैं, पर हमारे विचार से आधा घण्टा से अधिक समय तक शीर्षासन नहीं करना चाहिये। अधिक समय तक शीर्षासन करने से बुद्धिमन्दता का भय रहता है।

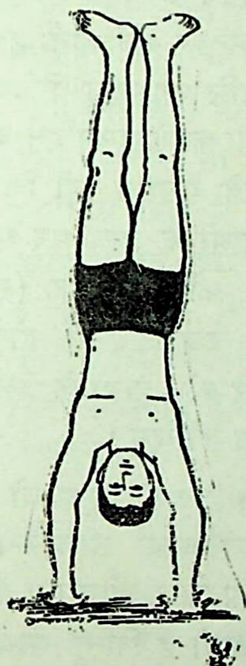
कुछ व्यक्ति सिर के नीचे गद्दी नहीं रखते और भूमि पर ही सिर रखकर शीर्षासन करने लगते हैं, यह बात भी ठीक नहीं । नीचे कठोर (भूमि) होने से भी मस्तिष्क को अत्यधिक हानि पहुंचती है । अतः शीर्षासन करते समय अंगोछे आदि किसी भी कपड़े की मुलायम गद्दी सिर के नीचे अवश्य रख लेनी चाहिए । कुछ लोग कोई गद्दी रखने के स्थान पर दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में फंसाकर हाथ ही सिर के नीचे रख लेते हैं । भूमि पर सिर रखने की अपेक्षा यह अच्छा है । किन्तु ऐसा तभी करना चाहिये जब गद्दी वनाने के लिए कोई अंगोछा आदि कपड़ा संयोगवश उपलब्ध ही न हो सके ।



दूसरी रीति—हाथों को उपर्युक्त प्रकार सिर के नीचे रखने से शीर्षासन करने की एक नई रीति भी बन जाती है । इस रीति के अनुसार सहारा कुछ कम हो जाता है । पहली रीति के अनुसार करने से सहारा अधिक मिलता है । अतः पहले पहली रीति के अनुसार ही अभ्यास

करना चाहिये । उसके बाद ही दूसरी रीति से करने का यत्न करें ।

तीसरी रीति—जब सिर को गद्दी या हाथों पर न रख



कर ऊपर उठा लेते हैं और दोनों हाथों को सीधा खड़ा करके हाथों के पंजों के बल पर सारे शरीर को साध लेते हैं

तब यह शीर्षासन की तीसरी रीति बन जाती है। इस रीति के अनुसार शीर्षासन तभी किया जा सकता है जबकि प्रथम और दूसरी रीति के अनुसार शीर्षासन करने का बहुत अभ्यास हो चुका हो।

इस रीति से आसन करने के लिए पहले प्रथम रीति से शीर्षासन जमाइये तदनन्तर शनैः-शनैः हाथों को अलग करके उनको (पंजों को) भूमि पर जमा दीजिए और फिर धीरे २ सिर को उठाइये। ऐसा करते समय इस बात का ध्यान रखिए कि शरीर सधा रहे, ऐसा न हो कि गिर पड़े। भूमि से सिर उठा कर जब हाथों के बल पर आप शरीर साध लेने लगें तब फिर हाथों को फैलाकर (सीधे तान कर) सिर भूमि से ऊपर उठाये रखकर उसे दोनों हाथों के बीच में रखते हुए सारे शरीर को हाथों के बल पर ही साधे रखने का यत्न और अभ्यास कीजिए।

यह रीति कठिन है अतः एक दो व्यक्ति की सहायता के साथ इसका अभ्यास करना ठीक है।

इस रीति के अनुसार शीर्षासन करने से भुजाओं को अत्यधिक शक्ति मिलती है किन्तु साथ ही गर्दन की पुष्टि नहीं होती।

चौथी रीति—हाथों को फैलाने (सीधा तानने) के स्थान पर उसी प्रकार रखना जैसे प्रथम रीति में रखते हैं। अन्तर

केवल इतना रहेगा कि कोहनी से लेकर पंजों तक हाथ भूमि पर रहेंगे पर दोनों हाथ अलग-अलग सिर के दोनों ओर रहेंगे केवल सिर को भूमि से ऊपर आगे की ओर उठायेंगे।

पांचवीं रीति—सिर तो गद्दी पर ही रखना परन्तु हाथों को सिर का सहारा न देकर दोनों हाथों को तनिक फैला-कर उनके पंजे भूमि पर जमा कर सारे शरीर के भार को सहारने में सिर को सहायता पहुंचाना। यह पांचवीं रीति है।

छठी रीति—उपर्युक्त पांचों में से किसी भी रीति के अनुसार शीर्षासन करना पर पैरों को मोड़कर दोनों पैरों की एड़ियों को चूतड़ों से लगाए रखने से छठी रीति बनती है।

सातवीं रीति–ऊपरलिखित छठी रीति में और इस रीति में यह अन्तर है कि छठी रीति में दोनों पैरों की एड़ियां चूतड़ों से लगा देते हैं जब कि सातवीं रीति में केवल किसी एक पैर की एड़ी चूतड़ों से लगाते हैं और दूसरे पैर को सीधा ही खड़ा रखते हैं। अदल–बदल कर दोनों ही पैरों से ऐसा करते हैं।

आठवीं रीति—प्रथम रीति के अनुसार शीर्षासन लगा कर फिर ऊपर ही ऊपर पावों को पद्मासन का रूप दे देना या प्रथम ही पद्मासन लगा कर, पद्मासन लगाये-लगाये ही शीर्षासन करना और पद्मासन बद्ध पैरों को ऊपर ले जाना इस रीति की विशेषता है। इस रीति के शीर्षासन को 'ऊर्ध्व पद्मासन' भी कहते हैं।

चेतावनी



६

शीर्षासन करते समय शरीर पर कोई भी ऐसा अत्यन्त कसा कपड़ा नहीं रहना चाहिए कि जिससे रक्त-प्रवाह में रुकावट पड़ सके। लंगोट भी कसा न होकर कुछ ढीला ही रहना चाहिए जिससे कि रक्त शरीर के प्रत्येक अंग में निर्बाध गति से स्वच्छन्दतापूर्वक बह सके।

शीर्षासन के कुछ लाभ

१—पांव आदि समस्त अङ्गों में शुद्ध रक्त का प्रवाह होता है।

२—हाथ पैरों के सुन्न पड़ जाने का रोग दिन में दो-चार बार थोड़ी-थोड़ी देर शीर्षासन करने से दूर हो जाता है।

३—सिर दर्द छाती की दुर्बलता, एवं आंख-कान के अनेक दोष शीर्षासन से दूर होते हैं।

४—मस्तिष्क में शुद्ध रक्त-प्रवाह होने से बुद्धि तीव्र होती है तथा स्मरण शक्ति बढ़ जाती है।

५—दिल को विश्राम मिलने से उसका बल बढ़ता है।

परन्तु दिल के बीमारों को थोड़ा २ (१०-१५) मिनट ही शीर्षासन करना चाहिये । अधिक समय तक करने से हानि भी हो सकती है ।

६—वीर्य सम्बन्धी अनेकों रोग शीर्षासन से दूर होते हैं । यदि कम से कम २०-२५ मिनट प्रति दिन शीर्षासन किया जाये और संयमित जीवन बिताया जाये तो निश्चय ही वीर्यपतन आदि दोष दूर होकर लगभग एक मास में ही वीर्यस्तम्भन होने लगता है शरीर की अवस्था के अनुसार यदि किसी को अधिक समय लग सकता है तो किसी को कम भी । पर लाभ अवश्यम्भावी है ।

७—नियमित रूप से प्रतिदिन निरन्तर आधा घंटा शीर्षासन करने से दो महीने में ही क्षुधा तीव्र हो जाती है । परन्तु यदि उचित मात्रा से, भूख के अनुसार, भोजन न मिले तो शरीर दुबला हो सकता है । अतः जो भोजन का उचित प्रबन्ध नहीं कर सकते उन्हें प्रतिदिन १० मिनट से अधिक शीर्षासन नहीं करना चाहिए । जिनको सामर्थ्य है वे भी गाय का दूध, गोघृत, मक्खन आदि सात्विक पदार्थों का ही सेवन करें, राजसी या तामसी भोजन न करें ।

८—यदि लगातार एक साल तक कम से कम १५ मिनट तक शीर्षासन किया जाय तो विश्वास है कि सिर के सफेद बाल भी काले हो जायेंगे ।

९—त्वचा संकोच भी ६ महीने से निरन्तर शीर्षासनाभ्यास से दूर होकर असामयिक वृद्धत्व नष्ट होता है। अधिक समय के अभ्यास से तो बुढ़ापे में भी जवानी नजर आने लगती है।

१०—शीर्षासन करते समय आंखों की पुतलियों को बार-बार ऊपर नीचे सब ओर वायें-दायें करते रहने तथा गोलाई में घुमाने के अभ्यास से और नाक की नोक या भौंहों के मध्य अथवा दूरस्थित किसी वस्तु-विन्दु पर दृष्टि जमाने से उपनेत्र (ऐनक) धारण करने वालों को (नम्बर बदल जाने के कारण) बार-बार ऐनक बदलने से छुटकारा मिलता है तथा ऐनक न लगाने वालों को ऐनक की आपत्ति नहीं उठानी पड़ती।

११—मुख का बे स्वाद रहना, गले का विकार, गला आना आदि, छाती की दुर्बलता, पेट का खराब रहना, जिगर और तिल्ली का बढ़ जाना आदि सारे रोग इस आसन के करने से शनैः-शनैः दूर हो जाते हैं।

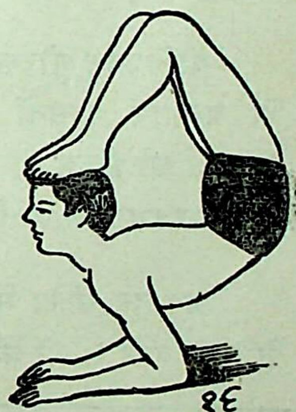
१२—प्रतिदिन कुछ देर तक शीर्षासन करने से तीन मास में मिरगी की बीमारी दूर हो सकती है।

छः वर्ष से लेकर सत्तर वर्ष तक की आयु के आबाल वृद्ध सभी जन इस आसन को अपनी शारीरिक अवस्था के अनुकूल उचित समय तक करते हुए लाभ उठा सकते हैं। स्त्री पुरुष सभी इसे कर सकते हैं, सिवाय गर्भवती स्त्री के।

४३–वृश्चिकासन

सर्व प्रथम हाथों पर का तीसरी अथवा चौथी रीति का शीर्षासन कीजिये फिर शनैः शनैः सिर को तनिक आगे की ओर बढ़ा कर और कटि भाग को तनिक पीछे की ओर ले जाकर शरीर का सन्तुलन बनाये रखते हुए दोनों पैरों को सिर के ऊपर ले आइये । पैर सिर से कुछ ऊपर भी रखे जा सकते हैं और सिर से छुआये भी जा सकते हैं । यही वृश्चिकासन बन गया ।

इस आसन से भुजाएं बलवती होती हैं, पेट एवं आंतें शुद्ध होकर क्षुधा बढ़ती है । शरीर में स्फूर्ति बढ़ जाती है । और भारी पन नहीं रहता । किन्तु यह आसन अधिक समय तक न करके जितने समय तक आसानी से हो सके उतने ही समय तक करना चाहिए ।



अभ्यास आरम्भ करते समय किसी व्यक्ति का सहारा लेने से ठीक रहता है । जब पूर्ण अभ्यास हो जाय तभी अकेले यह आसन करना चाहिए ।

योग-ग्रन्थों में आसन

प्रिय पाठकवृन्द ! मैंने आरम्भ में लिखा है कि शनैः-शनैः आसनों की संख्या ८४ तक पहुंच गयी। इस विषय को कुछ अधिक स्पष्ट रूप में मैं यहां लिख रहा हूं। योग की विभिन्न पुस्तकों में आसनों की गणना भी पृथक्-पृथक् मिलती है। देखिये :—

(१) हठयोग प्रदीपिका में १४ आसन वर्णित हैं।
(२) योगप्रदीप† में २१ " " "
(३) घेरण्ड संहिता में ३२ " " "
(४) अनुभवप्रकाश† में ५० " " "

योगिप्रवर गोरखनाथ और भोगशास्त्र के प्रणेता काक के अनुसार आसनों की संख्या ८४ है। वैसे सब सम्बद्ध आंकड़ों को एकत्र किया जाय तो कुल मिला कर यह संख्या १३३ तक पहुंच जाती है।

अब हम संक्षेप में ८४ आसनों के नाम व उनके करने से होने वाले लाभों को लिखते हैं।

---

† यह पुस्तक सं० १८१५ में लिखी गयी थी।

(१) सिद्धासन—इसके करने से शरीर की समस्त नाड़ियां जिनकी संख्या ७२ सहस्र कही जाती है, शुद्ध होती हैं और उनके अन्दर शुद्ध रक्त का प्रवाह होता है। ईश्वर का ध्यान लगाने में सहायता मिलती है जिसके फलस्वरूप माया मोह का नाश होता है।

(२) प्राणसिद्धासन–प्राणायाम के साथ सिद्धासन करने से सिद्धासन ही प्राणसिद्धासन बन जाता है। इस आसन के निरन्तर अभ्यास से सर्वरोगों के विनाश के साथ-साथ संयम और नम्रता की वृद्धि होती है।

(३) पद्मासन—इस आसन के करने से परमात्मा की ओर मन अपने आप आने लगता है। फलतः इष्टसिद्धि होती है।

(४) बद्ध पद्मासन—शान्ति प्रदान करता है।

(५) उत्थित पद्मासन—से दृष्टि को दिव्यता प्राप्त होती है। हृदयकमल प्रफुल्लित होता है। श्वास का रोग दूर हो जाता है।

(६) ऊर्ध्व पद्मासन—से शरीर का मेरुदण्ड (रीढ़ की हड्डी) सुदृढ़ होती है। रक्तप्रवाह सुचारुता से होता है।

(७) सुप्त पद्मासन—से पेट के रोग नष्ट होते हैं।

(८) भद्रासन–करने से किसी कार्य को करने में मन लग जाता है।

(९) स्वस्तिकासन–से शरीर को स्वस्ति प्रात होती है।

(१०) योगासन—मन एकाग्र करने, निद्रा रोग को भगाने का अपूर्व साधन है।

(११) प्राणासन—इसको प्राणायामासन भी कहते हैं। इस आसन को निरन्तर करते रहने से नाड़ियों और खून की शुद्धि होकर मन निर्मल होता है।

(१२) मुक्तासन—सिद्धि प्राप्त कराने वाला यह आसन है।

(१३) पवनमुक्तासन–अधोवायु के स्वाभाविक निर्गमन में बहुत ही सहायक है।

(१४) सूर्यासन—से जठराग्नि प्रदीप्त होती है।

(१५) सूर्यभेदनासन—इस आसन के अभ्यास से आंखों के रोग दूर होकर आंखों को स्वस्थता प्राप्त होती है।

(१६) भस्त्रिकासन—कैसा ही ज्वर हो इस आसन से भागता नजर आएगा, विषमज्वर भी नहीं टिक सकेगा। रक्तशुद्धता होकर पाचन-शक्ति वृद्धि को प्राप्त होती है।

(१७) सावित्रीसमाधि–यह आसन ओज, तेज और बुद्धि को बढ़ाने वाला है।

(१८) अचिंतनीयासन–चैतन्यता प्रदान करता है।

(१९) ब्रह्माज्वरांकुशासन—भयंकर ज्वर को दूर करता है।

(२०) उद्धारकासन—गुप्तेन्द्रियां पुष्ट होती हैं।

(२१) मृत्युभंजकासन–आयु प्रशान्त करने वाला है।

(२२) आत्मारामासन–इस आसन के ही 'आदि' 'अलोप' और 'अध्यात्म' आसन नाम हैं। इसके अभ्यास से चिन्ता मिटती है।

(२३) भैरवासन–से कुण्डलिनी घबराती है अर्थात् इससे जागने में सहायता मिलती है, हृत्कमल खिल उठता है। हृदय के रोग, वायगोला, जिगर की वृद्धि एवं तापतिल्ली आदि व्याधियां दूर होती हैं।

(२४) गरुड़ासन–करने से चलने का अभ्यास बढ़ता है।

(२५) गोमुखासन–से मुख को व्याधियां दूर होती हैं।

(२६) वातायनासन–प्रगतिप्रदायक आसन है।

(२७) सिद्धमुक्तावली आसन–हर्षप्रद आसन है।

(२८) नेति आसन–शुद्धता देने वाला है।

(२९) पूर्वासन–पिछली स्मृति होने की शक्ति इस आसन से प्राप्त होती है।

(३०) पश्चिमोत्तानासन– यह उदर-कीट नाशक और मंदाग्नि दूर करने वाला है ।

(३१) महामुद्रासन–करने वाला मनुष्य रस, विष, पथ्य अपथ्य सभी वस्तुएं पचा जाता है । दिक, कोढ़, पेट में उठने वाला गोला और गांठ जैसे भयंकर रोग भी इस आसन के निरन्तर करने से नष्ट हो जाते हैं ।

(३२) वज्रासन—से छोटी मोटी तकलीफें दूर हो जाती हैं ।

(३३) चक्रासन–के अभ्यास से कुण्डलिनी शक्ति जाग पड़ती है ।

(३४) गर्भासन–इस आसन के अभ्यास से शरीर कैसे ही कष्ट को सहन करने का अभ्यासी हो जाता है ।

(३५) शीर्षासन–यह आसन तनिक-तनिक भेद के कारण दश प्रकार होता है । तन्दुरुस्ती, खूबसूरती, शक्ति और वीर्यस्तम्भन आदि के लिए अपूर्व साधन है ।

(३६) हस्ताधार शीर्षासन–करने से मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है ।

(३७) ऊर्ध्व सर्वाङ्गासन–से शरीर खुला-खुला रहता है ।

(३८) हस्त पादांगुष्ठासन–इस आसन से गर्दन, कमर और पेट शक्तिशाली बनते हैं ।

(३६) पादांगुष्ठासन—आंखों की ज्योति बढ़ाता है।

(४०) उत्तानपादासन—करने से प्राणयायु के शोधन में सहायता मिलती है।

(४१) जानुलग्नहस्तासन—करने से उदरशुद्धि होती है।

(४२) एकपाद शिरासन—शरीर को निर्विकार करता है।

(४३) द्विपाद शिरासन—शरीर को सुखदायक है।

(४४) एक हस्तासन—करते रहने से पसलियों का दर्द नहीं होगा।

(४५) पादहस्तासन—के अभ्यास से शरीर में बल बड़ता है।

(४६) कर्णपीडामूलासन—पाचनशक्ति-वर्द्धक है।

(४७) कोणासन—करने से पेट निर्दोष होता है।

(४८) त्रिकोणासन—से कगर दर्द दूर होता है।

(४९) चतुष्कोणासन—का अभ्यास बुद्धि को बढ़ाता है।

(५०) कन्दपीड़ासन—मन्जा ग्रंथियों को खोल देता है।

(५१) तुलितासन—स्थैर्य प्रदायक है।

(५२) ताड़ या वृक्षासन—के अभ्यास से नाड़ियां शसक्त होती हैं।

(५३) धनुषासन–वीरभाव-वर्द्धक, त्राटकाभ्यास में सहायक एवं आलस्य विनाशक है।

(५४) वियोगासन–ताप तिल्ली को मिटाने वाला है।

(५५) विलोमासन–करने से लम्बी बीमारियां भी दूर होती हैं।

(५६) योन्यासन–मूलेन्द्रिय को शुद्ध करता है।

(५७) गुप्तांगासन–गुप्त रोगों से मुक्ति दिलाता है।

(५८) उन्कटासन–पैरों को शक्ति प्रदान करता है।

(५९) शोकासन—मृगी (मिरगी) को दूर करने वाला है।

(६०) संकटासन–कटि-शूल विनाशक है।

(६१) अन्धासन–इस आसन का अभ्यास निरन्तर करते रहने से'रतौंधी' आदि नेत्र रोग दूर हो जाते है।

(६२) रुण्डासन–यह आसन मनुष्य को निर्भय करता है।

(६३) शवासन–के अभ्यास से अपान वायु खुलता है।

(६४) वृषासन–वीर्यस्तम्भन में बहुत सहायक है।

(६५) गोपुच्छासन—पाप–विनाशक है।

(६६) उष्ट्रासन–गर्मी-सर्दी आदि सहने की शक्ति बढ़ाता है।

(६७) मर्कटासन—नाभि की स्नायु को ठीक रखता है।

(६८) मत्स्यासन—स्थिर रहने की शक्ति देता है।

(६९) मत्स्येन्द्रासन—वीर्यवर्द्धक है।

(७०) मकरासन—शक्ति बढ़ाने वाला है।

(७१) कच्छपासन—के अभ्यास से मन एकाग्र होता है।

(७२) मण्डूकासन—के अभ्यास से शरीर हल्का होता है।

(७३) उत्तान मण्डूकासन—के अभ्यास से तैरने की सामर्थ्य बढ़ जाती है।

(७४) हंसासन—शान्तिवर्द्धक है।

(७५) बकासन—का अभ्यासी व्यक्ति जल के प्रहारों को सह सकने में समर्थ होता है।

(७६) मयूरासन—पेट में गोला उठने का रोग, तिल्ली तथा पेट की अन्य बीमारी तो इस आसन से दूर होती ही हैं साथ ही दूर तक सुनने की शक्ति प्राप्त होती है।

(७७) कुक्कुटासन—कामवासना की भावना को कम करने में यह आसन बड़ा सहायक है।

(७८) फोद्यासन–करने से 'पित्ती' रोग नष्ट होता है।

(७९) शलभासन—भुजाओं को बलिष्ठ बनाता है।

(८०) वृश्चिकासन—यह आसन उग्रभाववर्द्धक है।

(८१) सर्पासन—जठराग्नि-वर्द्धक है।

(८२) हलासन—का अभ्यास शक्तिशाली बनाता है।

(८३) वीरासन—धीरज बढ़ाने वाला है।

(८४) शान्तिप्रियासन—सर्वसुख प्रदायक है।

उपर्युक्त विवेचन से स्पष्ट है कि प्रत्येक आसन से कुछ न कुछ लाभ तो होता ही है। रोगों को दूर करने में भी आसन सहायक होते हैं। हां यह आवश्यक है कि आसनों का अभ्यास किसी अच्छे जानकार अभ्यासी व्यक्ति की देख रेख में किया जाए।

आसनों के साथ यदि प्राणायामा का अभ्यास भी किया जाए तो निश्चय ही बहुत ही लाभ होता है। प्राणायाम का अभ्यास न केवल शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक होता है अपितु चित्त एकाग्र करने, मन को शुद्ध रखने एवं ईश्वर प्राप्ति में भी सहायता पहुंचाता है।

पेट के आसन§

१--सोड्डीयान पद्मासन--चित्र में दिखाये अनुसार पद्मासन लगाकर--दायां पैर घुटने से घुमाकर बायीं जांघ बायां पैर दाहिनी जांघ पर घुमाकर रक्खें और एड़ियां जांघों के

---

§ यह सारा प्रकरण कल्याण के योगाँक से लिया गया है। एतदर्थ हम उनके आभारी हैं। (लेखक)

मूल पर लगें, ऐसे बैठें और हाथों की हथेलियों को घुटनों पर रखें। इसके पश्चात् श्वास को पूर्ण रूप से बाहर निकाल कर खाली पेट की हालत में पेट को बार बार 'अन्दर बाहर' करें। दम पूरा हो तब पुनः श्वास लेकर उच्छ्वास करें (श्वास बाहर फेंकें) और पेट को पूर्ववत् अन्दर बाहर करें।

लाभ—इससे पेट का बढ़ा हुआ मेद घट जाता है, यकृत, प्लीहादि के विकार दूर होते हैं, पेट के प्रायः सब रोग इसी आसन के नित्य अभ्यास से दूर हो जाते हैं।

२–बद्ध पद्मासन–पद्मासन लगाकर बैठें और पीछे से दायें हाथ से दायें पैर का अंगूठा पकड़ें।

लाभ–इससे पीठ में कूबड़ निकाल कर बैठने की बुरी आदत छूट जाती है, कमर के दोष दूर होते हैं, पेट पिचकता है और श्वासोच्छ्वास सरल होकर आरोग्य और आयु की वृद्धि होती है।

३–बद्धासन–पावों को मिलाकर नितम्ब (चूतड़ों) पर बैठे और दोनों हाथ टांगों के नीचे डालकर पांवों के पंजों को दोनों की पकड़ से पकड़ कर भरसक नितम्ब के समीप खींचे और सीधे बैठे।

लाभ–इससे पेट, कमर और प्रकोष्ठ के स्नायु तन कर विकार रहित और बलवान् होते हैं।

४–वक्रासन–वद्धासन के समान ही करके एक ओर लेट जाय और दोनों घुटनों के वीच का अन्तर भरसक बढ़ावे। फिर दूसरी ओर लेटे।

लाभ–इससे पेट, अरु और कमर विकार रहित और बल वान बनते हैं।

५–अर्धगर्भासन–पद्मासन लगाकर दोनों हाथ टांगों के नीचे से बाहर निकालकर भरसक आगे बढ़ावे।

लाभ–इससे पेट के स्नायु बलवान् होते हैं और उदर वात नष्ट होता है।

६–गर्भासन–अर्धगर्भामन ही करे, पर इस अन्तर के साथ कोहनियों से घुमाकर मुट्ठियों को कानों के समीप रक्खे।

लाभ–इससे पेट के स्नायु, ऊरूमूल, कमर, यकृत प्लीहा हृदय, छाती आदि अंग विकार रहित होते हैं।

७–एकपादकन्धरासन–एक पैर नीचे घुटने से घुमा कर रक्खे। गर्दन और दृष्टि सीधी रक्खे। एक बार एक पैर ऐसा करके दूसरी बार दूसरा पैर ऐसा करे।

लाभ–इससे गर्भासन के सब लाभ होते हैं और साथ ही गर्दन, ऊरू, और पेट के विकार दूर होते हैं। अन्त्रवृद्धि, हर्निया और अपेंडिस जैसे प्राणघातक रोग भी नष्ट होते हैं।

८–लोलासन–पांवों को जुटाकर नितम्ब पर बैठे और

सामने हथेलियों को टेक कर सारा शरीर, ऊपर उठा कर हाथों पर तोले।

लाभ—इससे एकपादकन्धरासन के सब लाभ होकर हाथ के पजे, कलाई और भुजदण्ड बलवान होते हैं।

९—भूनमन पद्मासन—पद्मासन करके पीठ पर हाथ बांधे बैठे और फिर सामने झुककर भूमि में सिर लगाये। इस प्रकार पुनः-पुनः सीधे होकर पुनः पुनः झुके।

लाभ—इससे कमर मजबूत होती है और बढ़ा हुआ पेट पिचकता है। इसे 'योगमुद्रा' भी कहते हैं।

१०—कर्णस्पृष्टजानु पद्मासन—ऊपर कहे अनुसार पद्मासन से बैठ दायें घुटने से दायां और बायां कान लगाना और फिर बायें घुटने से बायां और दायां कान लगाना।

लाभ—इससे पीठ, पेट, पसली और गर्दन विकार रहित होते हैं।

११—पार्श्वभूनमनासन—पैरों के पंजों के पृष्ठभाग भूमि पर टिकाकर घुटनों को मिलावे। तदनन्तर एक ओर भरसक झुककर दोनों हाथों के तलवे पास की भूमि पर टिकाकर दोनों हाथों के बीच भूमि पर सिर टिकावे। इसी प्रकार दूसरी बगल करे।

लाभ—इस आसन से पसलियों के निचले हिस्से और पेट तथा पीठ के नले निर्दोष होते हैं।

१२–एकपाद पश्चिमोत्तानासन–एक पैर घुटने से पूरा घुमाकर और दूसरा सामने फैलाकर बैठे और फैलाये हुए पैर का अंगूठा दोनों हाथों से पकड़ कर, सिर घुटनों से लगावे। पैर बदलकर फिर ऐसा ही करे।

लाभ–इससे पेट, पीठ, कमर और टांगें निर्दोष होती हैं।

१३–ऊर्ध्वहस्तपश्चिमोत्तानासन–जुटे हुए दोनों पैर सामने फैलाकर बैठे और सिर घुटनों में लगावे और बायां हाथ सामने तथा दायां पीछे फैलाकर दोनों हाथ यथाशक्य ऊपर करें। फिर हाथ बदल कर ऐसा ही करे।

लाभ–इससे उपर्युक्त आसनों के लाभ होने के अति–रिक्त छाती और बाहुमूल दृढ़ होते हैं।

१४–विस्तृतपाद भूनमनासन—बैटकर पैर भरसक दूर फैलावे। तदनन्तर पैरों के अंगूठे हाथों से पकड़कर सिर भूमि पर टिकावे।

लाभ–इससे ऊरू और जंघाप्रदेश तन जाते हैं और टांगे, कमर पीठ और पेट निर्दोष होकर वीर्य स्थिर होता है।

१५ विस्तृतपादपार्श्वभूनमनासन–पूर्ववत् पैर फैला कर बैठे। तदनन्तर एक पैर के पार्श्व में हथेलियों को भूमि पर टिकाकर दोनों हाथों के बीच, धरती पर सिर रक्खे। इसी प्रकार पार्श्व में करे।

लाभ–इससे दोनों पसली, छाती, पेट, कमर और बाहु दोष रहित होते हैं।

१६–विस्तृतपाद हस्तपार्श्वचालनासन–पूर्ववत् पैर फैला कर शरीर के एक-एक पार्श्व, एक साथ दोनों हाथ भरसक चारों तरफ घुमावे।

लाभ–इससे बाहु, पेट, कमर, फेफड़े और हृदय निर्दोष होते हैं।

१७–पृष्ठासन–पीठ के बल लेट कर घुटनों को मोड़कर छाती में लगावे और पैरों के टखनों के पास हाथों को पकड़ बांधकर, आगे पीछे झोंका खाकर, बैठा जैसा हो जाय और फिर पीठ के बल लेट जाय।

लाभ–इससे कमर निर्दोष होकर पीठ और पेट के शूल, मोच आदि दुरुस्त होते हैं और बढ़ा हुआ पेट कुछ पिचकता है।

१८–उत्थितपृष्ठासन–पद्मासन लगाकर पीठ के बल लेटें। हाथों को कमर के दोनों ओर सीधे फैलाकर भूमि पर चित रक्खे और पद्मासन की बैठक तथा सिर भरसक ऊपर उठावे।

लाभ–इससे मुख्यतः छाती और पेट को हितकर व्यायाम मिलता है।

१९–मत्स्यासन–पद्मासन लगाकर पीठ के बल लेटें।

पैरों के अंगूठे हाथों से पकड़े । ऊरू भूमि पर अच्छी तरह से टिकावे । तदनन्तर इस रीति से कि छाती भरकर ऊपर उठे और पीठ के नीचे का अङ्ग पोला हो, सिर पर भार डालकर नीचे से कमर की ओर ले जाय दृष्टि बिल्कुल सामने रक्खे ।

लाभ–इससे नितम्ब, कमर, मेरुदण्ड, गर्दन, छाती और पेट विकार रहित होते हैं और आयु बढ़ती है ।

२०–द्विपन्दचक्रासन–हाथों के पंजे नितम्ब के नीचे रख पेट के बल लेटे और एक पैर के घुटने से मोड़ कर घुटने को पेट के पास लाकर तथा दूसरा पैर तनिक ऊपर उठाकर बिल्कुल सीधी रक्खे और साईकिल पर जैसे पैर चलाते हैं वैसे पैर चलावे ।

लाभ—इससे नितम्ब, कमर, पेट और टांगें निर्दोष होकर वीर्य शुद्ध, पुष्ट और स्थिर होता है ।

२१–उत्थितद्विपादासन–पेट के बल लेट कर दोनों पैर ४५ डिग्री तक ऊपर उठाकर, भूमि से बिना लगे धीरे-धीरे ऊपर नीचे करे ।

लाभ–इससे पेट के स्नायु दृढ़ होते हैं और मलोत्सर्ग क्रिया ठीक होती है ।

२२–उत्थित एकैकपादासन–पेट के बल लेटकर दोनों (एक पैर २० डिग्री में और दूसरा २५ डिग्री में) अधर रख, भूमि से बेलाग, ऊपर नीचे करे ।

लाभ—इससे कमर के स्नायु बहुत दृढ़ होते हैं, मलोत्सर्ग क्रिया ठीक होती है। स्वप्नदोष नहीं होता है।

२३–उत्थितहस्तमेरुदण्डासन–हाथ पैर एक रेखा में सीधे फैलाकर पेट के बल लेटे। तदनन्तर दोनों हाथ उठाकर पैरों की ओर ले जाय। इस प्रकार पुनः पुनः पीठ के बल लेट कर पुनः पुनः उठे।

लाभ—इस से कमर, छाती, रीढ़ और पेट निर्दोष होते हैं।

२४–शीर्षबद्धहस्तमेरुदण्डासन—पूर्ववत् सर्वथा पीठ के बल लेटकर सिर के पीछे हाथ बाँधे, कमर से शरीर ऊपर उठाना। पैर न उठें।

लाभ–इससे पेट, छाती, गर्दन, पीठ और रीढ़ के दोष दूर होते हैं।

२५–जानुस्पृष्ट भालमेरुदण्डासन–उपर्युक्त आसन करके घुटना मोड़कर बारी-बारी, धीरे-धीरे भाल लगावे। नीचे का पैर भूमि पर टिका सीधा रहे।

लाभ—इससे यकृत, प्लीहा, फेफड़े आदि नीरोगी होकर पेट, गर्दन, कमर, रीढ़ और ऊरु बलवान् और निर्विकार होते हैं।

२६–उत्थितहस्तपादमेरुदण्डासन—पूर्ववत् पीठ के बल लेट कर हाथ-पैर दोनों एक साथ ऊपर उठावे और पुनः पूर्ववत् एक रेखा में ले आवे, चार-पांच वार ऐसा करे।

लाभ—इससे पेट, छाती, कमर और ऊरु दोष रहित होते हैं।

२७–उत्थितपादमेरुदण्डासन—पैर सामने फैलाकर हाथों की कोहनियों के बल धड़ उठाये। तदनन्तर पैर ४५ डिग्री तक ऊपर उठाकर ऊपर नीचे करे।

लाभ–इससे कमर, रीढ़ और पेट निर्दोष होते हैं।

२८–लाभस्पृष्टद्विजानुमेरुदण्डासन—ऊपर कहे अनुसार ही करे, पर इसके अतिरिक्त सिर दोनों घुटनों में लगाये।

लाभ–इससे पेट, पीठ, छाती, रीढ़, और कमर के सब विकार दूर होते हैं।

२९–पादपार्श्वचालनासन–पीठ के बल सीधा लेट जाय। सिर के दोनों ओर एक रेखा में हाथ फैलावे। हाथ के तलवे भूमि पर टिकावे। तदनन्तर पैरों को कमर से उठाकर समकोण रक्खे और उसी हालत में पहले बायें और दायें पार्श्व में ले जाय, हाथ न उठें।

लाभ—इससे कमर और पेट की अंतड़ियाँ शुद्ध होती हैं, स्नायु दृढ़ होते हैं, मलोत्सर्गक्रिया ठीक होती है और फेफड़े सुधरते हैं।

३०–भूस्पृष्टपानसर्वांगासन–पीठ के बल लेटकर पैरों को ऊपर उठा भरसक सिर के सामने सीधे फैलाकर भूमि पर टिकावे। पीठ को दोनों हाथों का सहारा दे।

लाभ—इससे पेट, पीठ, रीढ़, कमर, वीर्याशय, पैर और गर्दन के सब दोष दूर होते हैं, स्वप्नदोष नहीं होता। आयु बढ़ती है।

३१–विपरीतदण्डासन–यह उल्टा दण्ड है। पहले सामने पैर फैलाकर और हाथ पीछे टिका कर बैठे। कमर से एक बलिस्त फासले पर, पीछे की ओर हाथों के 'तलवे, भूमि पर 'उलटी' ओर से टिके हुए हों। तत्पश्चात् एकदम ऊपर उठ कर और पैरों के तलवे भूमि पर टिका कर दण्डवत् सीधा हो। इस प्रकार चार पांच बार नीचे ऊपर हो।

लाभ–इससे पेट और टांगें दुरस्त होती हैं।

३२–उत्थित समकोणासन—सामने पैर फैलाकर नितम्ब पर सीधे बैठे और पांव सहित समूचा शरीर हाथों पर समकोण उठाकर तोल रक्खे। कुछ देर इस हालत में रहकर फिर नीचे बैठे और शरीर ऊपर उठाकर तोले।

लाभ–इससे पेट के स्नायु बहुत बलवान और कन्धे तथा बाहु बहुत पुष्ट होते हैं।

३३–उत्थितैकपाद भुजंगासन–पेट के बल लेट कर हाथ

छाती दोनों ओर से कुहनियों में से घुमाकर भूमि पर टिकावे। भुजंग की तरह छाती ऊपर उठाकर दृष्टि सामने रखे और एक पैर भूमि पर टिका रख कर, दूसरा पैर घुटने को बिना मोड़े, भरसक ऊपर उठावे। इस प्रकार बारी-बारी से पैरों ऊपर करे।

लाभ—इससे कटिदोष और यकृत प्लीहादि के विकार दूर होते हैं।

३४—भुजंगासन—पैरों के पजे उलटी ओर से जमीन पर टिका कर और हाथों को भी भूमि पर तनिक टेढ़े रखकर धड़ को कमर से भरसक भुजगाकर पुनः-पुनः नीचे ऊपर करे।

लाभ—इससे पेट, छाती, कमर, ऊरु, मेरुदण्ड आदि दोष रहित होते हैं।

३५—सरल हस्तभुजंगासन—हाथों को भूमि पर सीधे रखकर और पैरों को पीछे की ओर ले जाकर दोनों हाथों के बीच कमर आ जाय इस रीति से कमर झुकाकर छाती और गर्दन भरसक ऊपर उठाकर, सीधे आकाश की ओर देखे।

लाभ—इससे पेट की चर्बी निकल जाती है और पेट, कमर और गर्दन के सब विकार दूर होते हैं।

३६—नौकासन—पेट के बल लेटकर और दोनों पैर भरसक ऊपर उठाकर नीचे ऊपर करे। दोनों हाथ नितम्ब पर नीचे की ओर बांधे रक्खे।

लाभ—इससे हृदय, फेफड़े, छाती, मेरुदण्ड, ऊरु, टांगें, गर्दन और पेट निर्दोष होते हैं ।

३७—दोलासन—हाथ पैर फैलाकर पेट के बल सीधे लेटे । हाथ पैर भरसक ऊपर उठाकर शरीर ऐसा बना ले जैसी झोली हो । कुछ देर उसी हालत में रहकर पुनः सीधा हो और वही क्रिया करे ।

लाभ—इससे पेट, कमर, छाती, पीठ, रीढ़, उरु और बाहुमूल तनकर विकार रहित होते हैं ।

३८—शलभासक—हाथ कमर के दोनों ओर रख कर पेट के बल सीधे लेटे, ठोड़ी भूमि पर टिकावे और कमर व दोनों पैर भरसक उठा रखे । पश्चात् पैरों को नीचे लाकर पुनः ऊपर उठावे ।

लाभ—इससे पेट, छाती, गर्दन, और पैरों के विकार दूर होंगे ।

३९—पार्श्वासन—इसे वगल मार दंड भी कहते हैं । डंड के समान पहले कमर ऊंची रखकर दोनों हाथों और दोनों पैरों के बीच एक-एक हाथ को दूरी रक्खे । तदनन्तर शरीर भूमि पर बिना टिकाये, एक ओर से सारा शरीर नीचे लाकर सिर को तनिक दूसरी ओर झुकावे। इसी प्रकार दूसरी ओर से भी करे ।

लाभ—इससे यकृत प्लीहादि दोष नष्ट होते हैं।

४०—नासिकास्पृष्टजानुपार्श्वासन—ऊपर कहे अनुसार घुटने को मोड़कर उसमें ललाट या नाक लगावे। एक ओर से करके दूसरी ओर से भी करे।

४१—धनुरासन—पेट के बल लेटकर पीछे से पैरों के टखने पकड़कर खिंची कमान के समान बने। घुटने शुरू-शुरू में नहीं जुटेंगे, इसलिए पहले घुटनों को दूर रखकर किया जा सकेगा।

लाभ—इससे पेट, कमर, रीढ़, छाती, गर्दन और ऊरु प्रदेश तनकर शुद्ध और बलवान होते हैं।

४२—पार्श्वचलित धनुरासन—धनुरासन की स्थिति में ही दोनों ओर बार-बार लटकना।

लाभ—इससे बढ़ा हुआ पेट पिचकता है।

४३—आकर्णधनुरासन—दोनों पैर फैलाकर बैठे। दायें हाथ से बायें पैर का और बायें हाथ से दायें पैर का अंगूठा पकड़ कर, बायें पैर का अंगूठा दायें कान तक ले जाय। कुछ देर तक इसी स्थिति में रहकर दायें पैर का अंगूठा बायें कान तक ले जाय।

लाभ—इससे पेट, पीठ और छाती के रोग दूर होते हैं।

४४–चतुष्पादासन–बन्दर की तरह हाथ पैर सीधे रख-कर चतुष्पाद होकर चले।

लाभ–नित्य ५ मिनट ऐसा करने से कोष्ठ की बद्धता नष्ट होती है। पशुओं को जो मलोत्सर्ग की कोई शिकायत नहीं रहती, इसका कारण उनकी यही नैसर्गिक स्थिति है।

४५–मयूरासन—पहले पैरों के अग्र भागों पर, दोनों घुटने एक हाथ की दूरी पर भूमि पर टिकाकर बैठे। तदनन्तर हथेलियों को भूमि पर टिका करके, कुहनियों तक दोनों हाथ जुटाकर, कुहनियों को नाभि से तनिक नीचे उठावे और पैर उठाकर सारा शरीर कुहनियों पर तोले। आरम्भ में यह तोल रखना बहुत कठिन होगा, पर पीछे अभ्यास से सध जायेगा।

लाभ–इससे कैसा भी अग्निमान्द्य हो, नष्ट हो जाता है, भूख लगती है और मलोत्सर्ग की भी कोई शिकायत नहीं रहती।

४६–शीर्षबद्धहस्तहलासन–पेट के बल लेटे, तब दोनों पैर उठाकर भरसक सिर के पीछे ले जाकर भूमि पर टिकावे। हाथ सिर पर बंधे रक्खे।

लाभ–इससे गर्दन, पीठ और पेट के सब विकार नष्ट होकर आयु बढ़ती है।

४७–शीर्षस्पृष्टपद्महलासन–उपर्युक्त स्थिति में पद्मासन लगाकर घुटने भरसक ऊपर लाकर और मोड़कर सिर पर रक्खे। यह बहुत कठिन आसन है।

लाभ–इससे गले और छाती के सब रोग दूर होते हैं, कमर निर्दोष होती है और आयु भी बढ़ती है।

४८–प्रसृतहस्तवृश्चिकासन–भूमि पर चित्त लेट कर दोनों पैर भरसक ऊपर लाकर और मोड़कर सिर पर रखें। यह बहुत कठिन है।

लाभ–इससे गले छाती और कमर के सब रोग दूर होते हैं और आयु बढ़ती है।

४९–वलितपादसर्वाङ्गासन–सारा शरीर पीछे से गर्दन तक ऊपर उठावे। पीठ को दोनों हाथों का सहारा देकर पैरों को भरसक घुमावे।

लाभ–इससे गर्दन, छाती, कमर, पेट और हृदय शुद्ध और बलवान बनते हैं। आयु वृद्धि होती है।

५०–विवृत्तत्रिकासन–दोनों पांवों के बीच एक हाथ की दूरी रखकर खड़ा रहे और कुहनियों से मुड़े हुए दोनों हाथ कमर में दोनों ओर से एक साथ आगे पीछे घुमावे।

लाभ–इससे कमर और पेट शुद्ध होते हैं।

५१–प्रसृतहस्तविवृत्तत्रिकासन–पीछे कहे अनुसार ही, पैर फैलाए। दोनों हाथ शरीर के दोनों ओर से भरसक पीछे की ओर मोड़े।

५२–शीर्षबद्धहस्तविवृत्तत्रिकासन–ऊपर की तरह ही, सिर के पीछे हाथ बांधे, कमर के ऊपर का भाग दोनों ओर से घुमावे।

५३–ऊर्ध्वहस्त जानुभालासन–पांव जोड़कर सीधा खड़ा रहे और घुटनों को बिना झुकाये घुटनों से ललाट लगावे और दोनों जुटे हुए हाथ पीछे से सिर की ओर भरसक ले जाय।

५४–भूस्पृष्टहस्तजानुभालासन–खड़े होकर और कमर से झुककर दोनों हथेलियां जुटे हुए पैरों की दोनों भूमि पर टिकावे और घुटनों से लगावे।

लाभ–इससे टांगें, कमर, पीठ और उरु विकार रहित होते हैं।

५५–पृष्ठबद्धहस्तजानुभालासन–कमर पर पूर्ववत् हाथ जुटे हुए हों और सिर घुटने से लगे।

लाभ–इससे भी पेर, कमर और पीठ विकार रहित होते हैं।

५६–ऊर्ध्वस्थित पृष्ठवक्रासन–उपर्युक्त स्थिति में ही,

ऊपर उठकर पीछे की ओर भरसक झोंका खाय। इस प्रकार आगे पीछे झोंका ले।

लाभ–इससे पेट, छाती, कमर, गर्दन, पैर आदि के विकार दूर होते हैं।

५७–शुण्डासन–सीधा खड़ा रहे और दोनों हाथ जोड़े हाथी की सूंड के समान दोनों पैरों के बीच भरसक ले जाय।

लाभ–इससे पेट, पीठ, छाती, कटि, ग्रीवा और पैरों के विकार दूर होते है।

५८–अर्धचक्रासन–उपर्युक्त स्थिति में ही हाथ ऊपर उठाकर, कमर से झुककर, उन्हें भरसक पीछे ले जाय। इसी प्रकार हाथों को शुन्डासनवत् फिर सामने लाकर पैरों के बीच ले जावे और ऊंचा करके फिर पीछे ले जाय।

लाभ--इससे कमर का विकार दूर होता है और पेट साफ होता है।

५९–चक्रासन–अर्धचक्रासन की स्थिति में ही पीछे भूमि तक झोका देकर भूमि पर टिकावे और दोनों पैरों को छूकर शरीर को एक पूरा चक्र बना दे। आसन कठिन है।

लाभ–इससे कमर का विकार दूर और पेट साफ होता है।

६०–भूस्पृष्टहस्तवृक्षासन–दोनों पांवों के बीच दो हाथों की दूरी रक्खे। सामने से एक हाथ झुकाकर पैर में लगावे और दूसरा हाथ ऊपर सिर की ओर ले जाकर उसकी ओर देखे। इसी प्रकार दूसरी ओर से करे।

लाभ--इससे कमर, पेट, टांगें और पसलियां शुद्ध होती हैं।

६१--पृष्ठवलितवृक्षासन--दोनों हाथ दो ओर फैलाकर एक ओर से ही शरीर को मोड़कर पीछे की ओर झुके। इसी प्रकार दूसरी ओर से शरीर को मोड़कर पीछे की ओर झुके।

लाभ--इससे भी उपर्युक्त लाभ होते हैं।

६२--पार्श्वलितवृक्षासन--सिर पर सीधे हाथ जोड़कर खड़ा रहे और दायें बायें यथाशक्य झुके।

लाभ--इससे कमर और पसलियां शुद्ध होती हैं।

६३–पार्श्वपृष्ठवलितवृक्षासन–पीछे की ओर झोंके से एक हाथ भूमि पर लगाने का प्रयास करना और दूसरा हाथ ऊपर रखना। इसी प्रकार फिर हाथ बदल कर करना।

लाभ–इससे भी उपर्युक्त लाभ होते हैं।

६४–मध्यमनौलि–कमर से झुककर दोनों घुटनों पर दोनों हाथ रख, पेट अन्दर की ओर खींचकर, पीठ के बल नीचे ढकेले माफिक करने से पेट के नल आप ही आगे को

आते हैं। स्थूल शरीर से, बिना पेट को पिचकाये यह क्रिया नहीं बन सकती। पेट पिचकाने के लिए 'उड्डीयान' नितान्त आवश्यक है। उड्डीयान क्रिया 'स्नायुबल संवर्धन' चित्र में देखें।

६५—दक्षिण नौलि—आगे आये हुए पेट के नल बायीं ओर का पेट अन्दर खींचकर दायीं ओर लावे और तब तुरन्त—

६६—वामनौलि—दायीं ओर का पेट अन्दर खींचकर वे ही नल दायीं ओर से बायीं ओर लावे। इस प्रकार पेट के नल दायीं ओर से बायीं ओर कुछ देर एक संग चलावे जैसे मंथन में मथनी चलायी जाती है। इसी प्रकार फिर बायीं ओर से दायीं ओर चलावे।

लाभ—जो नौलि करना जानता है उसे पेट का कोई रोग कभी नहीं हो सकता और जो रोग पहले से हों वे भी दो चार महीनों में ही इससे बिना औषधि के दूर हो जाते हैं। यह पूर्ण आनुभविक सत्य है।

★ स्नायुबलसंवर्द्धन ●

१—बाहुदण्ड—पहले भूमि पर घुटने टेककर बैठे। पैरों के

★ यह प्रकरण कल्याण के योगांक से उद्धृत किया गया है। एतदर्थ हम उसके सम्पादक व प्रकाशक के आभारी हैं।

● उपर्युक्त पेट के व्यायाम और 'स्नायुबल संवर्धन' शीर्षक विवरण हमने पूज्य श्रीमत् स्वामी शिवानन्दतीर्थ आश्रम बरुड़

पंजे जुटे हुए हों। घुटनों से एक हाथ, एक बित्ता और चार अंगुल आगे दोनों हाथों के पजे भूमि पर टिकावे। दोनों हाथों के तलवों में एक फुट का अन्तर रहे, कमर ऊपर नीचे न हो और सारा शरीर आड़े डंडे के समान एक रेखा में सरल और सीधा रहे। इसी स्थिति में सारे शरीर को खूब धीरे-धीरे (सावकाशता) हाथों पर ऊपर नीचे करे। सावकाशता और सरलता ही इस दण्ड का मुख्य रहस्य है।

२–भुजंगदण्ड—इस दण्ड में टिकाये हुये घुटनों से एक हाथ, एक बित्ता ही आगे दोनों हाथों के पंजों को भूमि पर टिकावे। हाथों में अन्तर पूर्ववत् ही हो। पर पांवों के तलवे भूमि पर पूरे टिके हुए हों। इस दण्ड में कमर आप ही पहाड़ी का चोटी-सी ऊंची हो जाती है। फिर नीचे जाते हुए पहले छाती नीचे ले जाय और ऊपर उठते हुए सांप की तरह छाती ऊपर करके उठे और जहां तक हो सके, सीधे आकाश की ओर ताके। फिर से पहले की भांति कमर को ऊपर

(अमरावती) की यौगिक व्यायाम पद्धति से लिये हैं। साथ में उन्हीं के यहां के चित्र भी दिये हैं, जिनमें इन व्यायामों को सीखने समझने में बहुत कुछ सहायता मिल सकती है। हम उक्त चित्र तथा विवरणों के प्रकाशक श्रीयुत आवा साहेव अगदकर राष्ट्रोद्धार-कार्यालय, श्री शिवाजी मन्दिर, बड़ौदा के हृदय से कृतज्ञ हैं जिन्होंने कृपापूर्वक हमें इस उपयोगी सामग्री को छापने की आज्ञा प्रदान की।

उठाकर और पैरों के तलवों को भूमि पर टिका कर पूर्ववत् आरम्भ में दस बारह दण्ड करे। ये दण्ड शीघ्रता से करने होते हैं और बड़ी आसानी से होते हैं।

लाभ—इस भुजङ्गदण्ड से बढ़ा हुआ पेट पिचक जाता है, पेट के सब रोग नष्ट हो जाते हैं, आरोग्य लाभ होता है। दण्ड करने के बाद किंचित् विश्राम करे, तब हाथों और कलाई की मालिश करके उठे।

३–(अ)--कोहनी मरोड़–हाथ नीचे छोड़ दे। सामने दोनों मुट्ठियों को कस कर घुमावे। दाहिने हाथ को कोहनी से घुमाकर ऊपर समकोण उठावे और उस मुड़े हुए हाथ की कोहनी को उसी हालत में ऊपर उठाकर सिर तक ले जाय। पीछे उस दायें हाथ को नीचे लगाते हुए, बायां हाथ कोहनी से घुमाकर सिर तक ले जाय। इस प्रकार शुरू-शुरू में चार-पांच बार करे।

लाभ—व्यायाम से भुजदण्ड के मांस पिंड अच्छे सुडौल बनते हैं।

३–(आ)—एक साथ दो, पूर्वोक्तवत् मुट्ठियों को बांधकर घुमावे। दोनों हाथ कोहनियों से मोड़कर एक साथ ही ऊपर नीचे चढ़ावे-उतारे।

४-(अ)-कोहनीमरोड़ बगल-दोनों हाथ कंधों के दोनों ओर सीधे फैलाकर और मुट्ठियों को आकाश की ओर कर के, मुट्ठियों को कस कर और घुमाकर दायां हाथ पूर्ववत् सीधा करते हुए बायां हाथ कंधे तक समकोण ले आना। इस प्रकार एक के बाद दूसरा हाथ मुट्ठियों को कसे और घुमाये रहकर घुमाना।

४-(आ) एक साथ दो-पूर्वोक्त कंधों के दोनों ओर सीधे फैलाये हाथ, एक साथ ही समकोण घुमाकर कंधों तक लाना और फिर सीधे करना। ऐसा चार-पांच बार करे।

लाभ-इससे भुजदण्डों के मांसपिंड और प्रकोष्ठ के स्नायु उत्तम होते हैं।

५-(अ) आगे पीछे हाथ-उरु प्रदेशों के दोनों ओर हाथ नीचे लटके हों और मुट्ठियों को पीछे की ओर कसी रखकर, कमर से जरा झुककर, दायां हाथ सामने और बायां हाथ पीछे रखकर दोनों हाथ जितना ऊपर उठाते बने, उठावे। पीछे का हाथ ऊपर उठाने की अधिक सावधानी रक्खे। इसके बाद बायां हाथ सामने और दायां हाथ पीछे करे।

५-(आ) एक साथ दो—इसी प्रकार दोनों हाथ एक साथ, कमर से थोड़ा झुक कर आगे-पीछे करे।

लाभ—इस व्यायाम से हाथों के स्नायु बहुत दृढ़ होते हैं, पसलियां निर्दोष होती हैं, फेफड़ों और पेट को भी व्यायाम और आरोग्य प्राप्त होता है।

६–(अ) नीचे ऊपर हाथ—पूर्वोक्तवत् छाती आगे निकाल कर सीधे तन कर खड़ा हो और दायां हाथ ऊपर और बायां हाथ नीचे रखकर, जहां तक बन पड़े हाथों को पीछे की ओर ले जाये। तदनन्तर दायां हाथ सीधा तना (कोहनी से बिना मोड़े) नीचे लाकर बायां हाथ ऊपर ले जाय। इस प्रकार एक के बाद दूसरा हाथ नीचे ऊपर करे।

लाभ—इससे उपर्युक्त ही लाभ होते हैं।

६–(आ) एक साथ दो—दोनों हाथ एक साथ छाती आगे को करके, ऊपर करे, फिर नीचे लावे और जहां तक बन पड़े पीछे तक ले जाय।

लाभ—इससे भी वे ही लाभ होते हैं।

७–(अ) हाथ अगाड़ी–दोनों हाथ सामने सीधे तान कर चित्र में दिखाये अनुसार, हाथों की कैंची बना कर, मुट्ठी बन्द कर दोनों हाथ एक दूसरे की विरुद्ध दिशा में ले जाय। हाथों की अदल-बदल करले।

७–(आ) हाथ फैलावे—तदनन्तर इन्हीं हाथों को ढीले छोड़ कर बगल से ही जितना पीछे ले जाते बने, ले जाय।

इस प्रकार हाथों को शीघ्रता से सामने ले आवे और पीछे ले जाय।

लाभ—इससे छाती के सब दोष दूर होते हैं और छाती चौड़ी होती है।

८—पृष्ठ स्नायु, पीछे हाथ—चित्र में दिखाये अनुसार पीछे की ओर नीचे सरल सीधी रक्खी हुई ऊर्ध्वमुख हथेलियों की उंगलियों को एक दूसरे में अटका कर 'एक' कहने के साथ हाथों को नितम्ब से जितनी दूर बने ले जाओ 'दो' कहने के साथ फिर पहले की जगह ले आओ। इस प्रकार दूर ले जाना और पास ले आना करे।

लाभ—इससे विशेषकर पीठ के स्नायु पुष्ट होते हैं।

९—पृष्ठ-स्नायु, ऊपर हाथ—पूर्ववत् हाथों की उंगलियों को एक दूसरे में अटका कर, पर हथेलियों को भूमि की ओर करके, हाथों को सामने से सीधे (बीच में बिना मोड़े) जितना बने ऊपर ले जाय। ऐसा करते हुए हथेलियां आकाश की ओर खुली होंगी। (अथवा बायें हाथ की उंग- लियों को पृष्ठ भाग की ओर से दायें हाथ से पकड़ कर हाथों को ऊपर ले जाय) हाथ ऊपर ले जाते समय पैरों की एड़ियों को जितना बने ऊपर उठा रक्खे और पैरों के केवल पंजों पर खड़ा रहे और सम्पूर्ण शरीर सीधा और ऊंचा

करे। तदनन्तर हाथों को फिर पूर्व स्थान में ले आवे और एड़ियों को भी भूमि पर टिकावे। इस प्रकार बार २ करे।

लाभ—इससे पीठ के स्नायु विकसित होते हैं, छाती के दोष दूर होते हैं और ऊंचाई बढ़ती है।

१०—(अ) ऊपर हाथ-बगल मरोड़—दोनों हाथ ऊपर, मुट्ठियां कसी बंधी और एक दूसरी की ओर मुड़ी हुई। पहले दायां हाथ को ऊपर, जितना बने, ले जाते हुये, बायां हाथ ऊपर से नीचे बगल में लाना।

लाभ—इससे पसलियों को, पेट और छाती को अच्छा व्यायाम मिलता है।

१०—(आ) एक साथ दो—दोनों हाथों को एक साथ ऊपर नीचे करना।

११—(अ) नीचे हाथ बगल मरोड़—दोनों हाथ नीचे। मुट्ठियां उरु प्रदेशों की ओर कस कर मुड़ी हुई। 'एक' कहने के साथ दायां हाथ कोहनी से मोड़ कर मुट्ठी को नीचे से ऊपर बगल में जितनी बने ले जाना और 'दो' कहने के साथ हाथों को नीचे ले जाना। यह कमर और पेट का व्यायाम है।

११—(आ) एक साथ दो—ऊपर की तरह ही 'एक' कहने के साथ दोनों हाथ एक साथ कोहनियों से मोड़ कर, मुट्ठियों को जितना बने ऊपर बगल में लाना और 'दो' कहने के साथ हाथों को नीचे ले जाना।

लाभ—इससे हाथों और पसलियों को अच्छा व्यायाम मिलता है ।

१२—(अ) सामने हाथ मन्थ—दोनों हाथ कन्धों के सामने सीधे रखकर दायां हाथ जितना बने पीछे की ओर ले जाकर, मुट्ठी को बगल में ले आना, और बायां हाथ जितना बने सामने लाना । तदनन्तर दायें हाथ को पूर्ववत् सामने लाते हुए बायां हाथ पीछे की ओर करके मुट्ठी को बगल में लाना । इस प्रकार, स्त्रियां जैसे दही को मथती हुई मथानी चलाती हैं वैसे ही हाथों को शीघ्रता से आगे पीछे करना ।

लाभ—इससे छाती और पेट को अच्छा व्यायाम मिलता है, बाहु पुष्ट और फेफड़े बलवान् होते हैं, अन्नपाचन होता है और ठीक तरह से मलोत्सर्ग होता है ।

१२—(आ) एक साथ दो—दोनों हाथ साथ आगे-पीछे करना ।

१३—कन्धे उठाव—दोनों हाथ पीछे की ओर कमर पर बन्धे रख कर, सामने से कमर से थोड़ा झुके तदनन्तर दोनों हाथों को (हाथों की पकड़ बिना छोड़े) एक साथ नितम्ब के नीचे सीधे ले जाय। इससे कंधे आप ही ऊपर उठेंगे जैसा कि चित्र में दिखाया है ।

लाभ—इससे कंधों के स्नायु बहुत पुष्ट और सुडौल होते हैं।

१४–गर्दन दायें–उपर्युक्त रीति से कन्धे उठे होने की हालत में ही सिर को दायें घुमाना और उसी प्रकार बायें घुमाना।

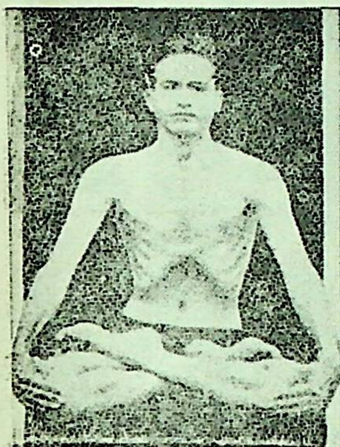
१५–(अ) गर्दन नीचे–ऊपर की स्थित में ही सिर को यथासम्भव नीचे झुकाकर ठोड़ी को कण्ठ-कूप से लगाना, और फिर—

१५–(आ) ऊपर–इस संकेत के साथ सिर ऊपर उठाकर यथासम्भव (दृष्टि आकाश की ओर सीधी हो इतना) पीछे की ओर ले जाय।

१६–गर्दन झुकाव दायें (या बायें)—उपर्युक्त स्थिति में ही, पर गर्दन को बिना घुमाये अर्थात् मुंह को सामने रखकर, केवल गर्दन को पहले दायीं ओर, फिर बायीं ओर लटकाना और सिर को बगल से कन्धे लगाने का प्रयत्न करना।

१७–गर्दन ढकेल–दोनों हथेलियों को ललाट पर रख कर, सिर को जितना बने पीछे ढकेलने और सिर से प्रति-शक्ति लगाकर सिर को पीछे न जाने देने का यथासम्भव हर सावकाश प्रयत्न करना।

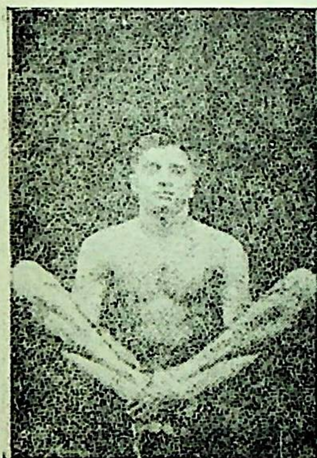
१८–गर्दन दबाव–दोनों पंजों को पकड़ नीचे झुकी गर्दन पर रख गर्दन को भरसक ऊपर उठाने का सावकाश प्रयत्न करना।



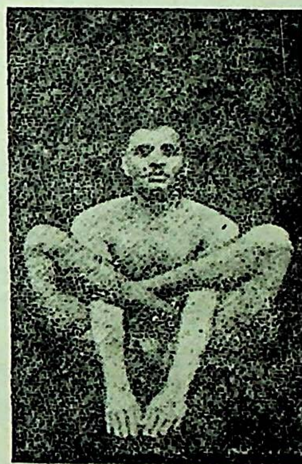
१. सा।ड्डयान पद्मासन



२. बद्धपद्मासन



३. बद्धासन



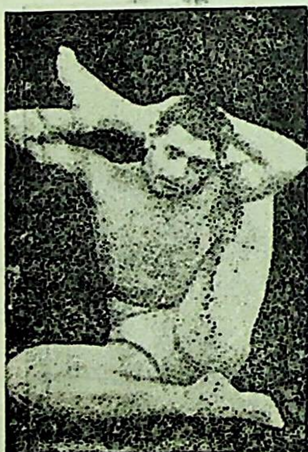
४. वक्रबद्धासन



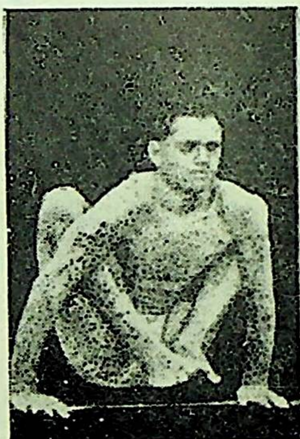
५. अर्धगर्भासन



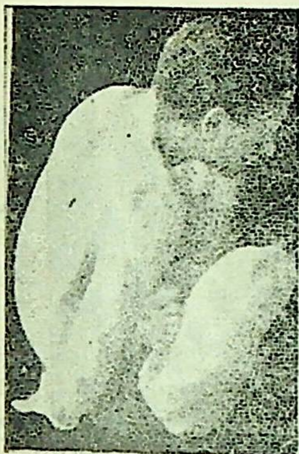
६. गर्भासन



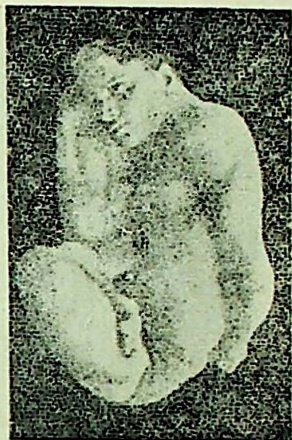
७. एकपादकन्धरासन



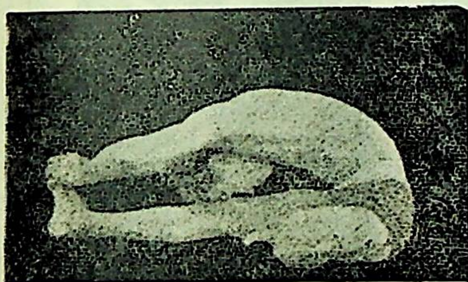
८. लोलासन



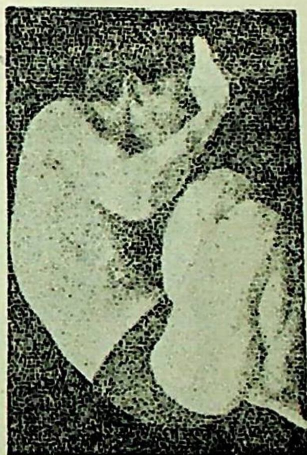
९. भूनमन पद्मासन



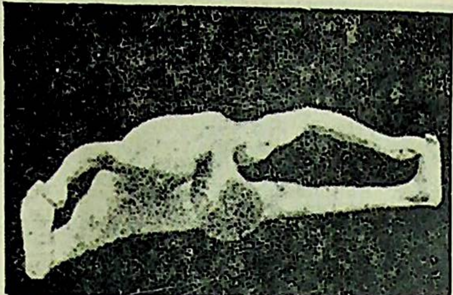
१०. कर्णस्पृटजानु पद्मासन



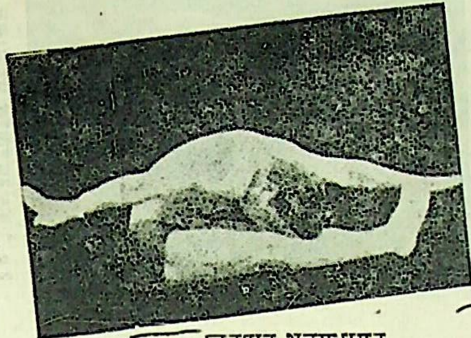
११. पार्श्वभूनमासन



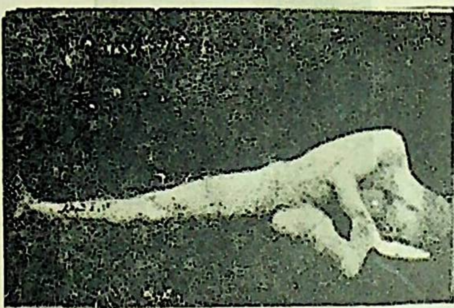
१२. एक पादपश्चिमोतानासन



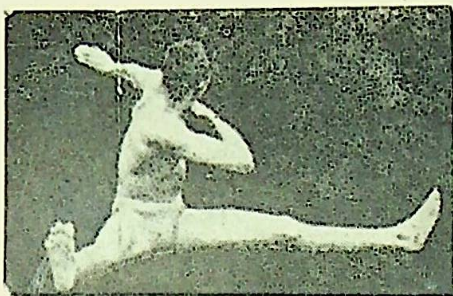
१३. ऊर्ध्वहस्त पश्चिमोतानासन



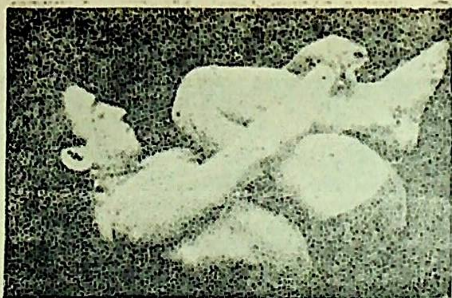
...स्तृतपाद भूनमनासन



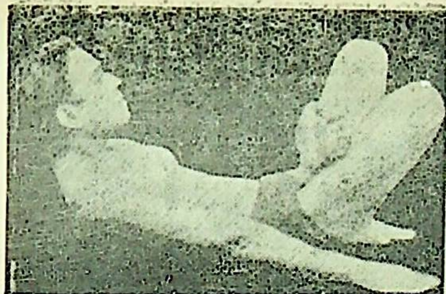
१५. विस्तृतपादपार्श्वभूनमननासन



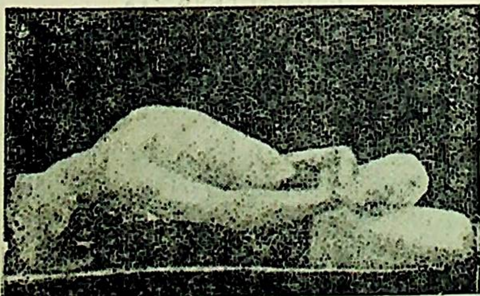
१६. विस्तृतपादहस्त पार्श्वचालनासन



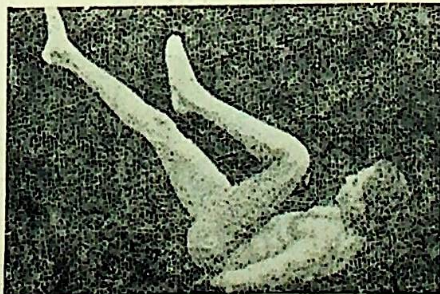
१७. पृष्ठासन



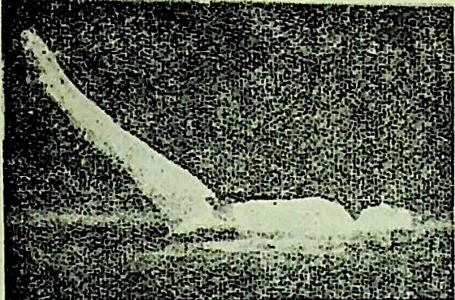
१८. उत्थित पृष्ठागन



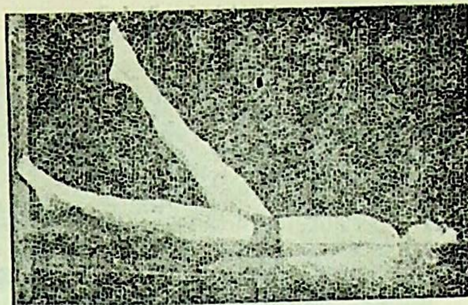
१९. मत्स्यासन



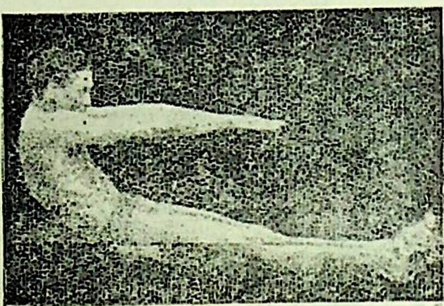
२०. द्विपाद चक्रासन



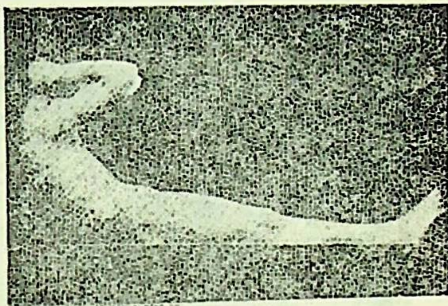
२१. उत्थित द्विपादासन



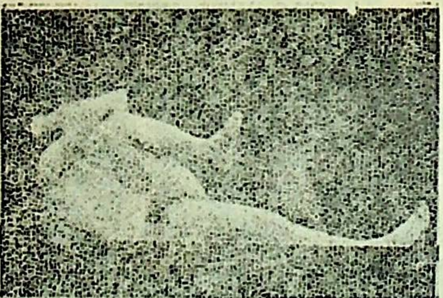
२२. उत्थित एकैकपादासन



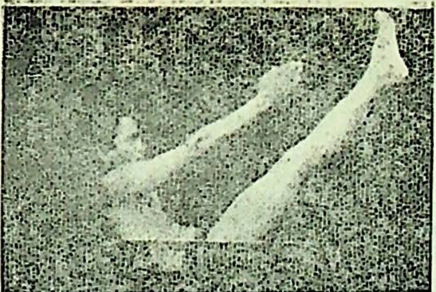
२३. उत्थित हस्तमेरुदण्डासन



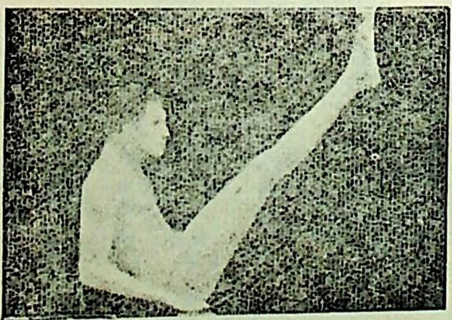
२४. शीर्षबद्धहस्त मेरुदण्डासन



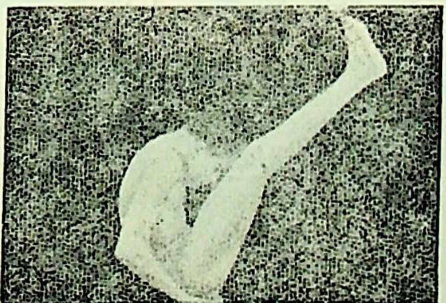
२५. जानुभाल मेरुदण्डासन



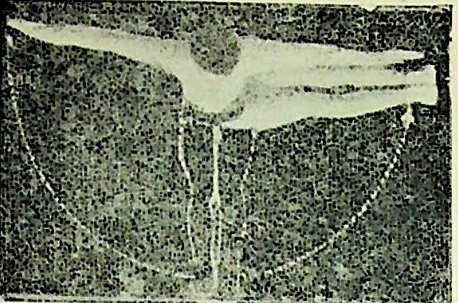
२६. उत्थितहस्तपाद मेरुदण्डासन



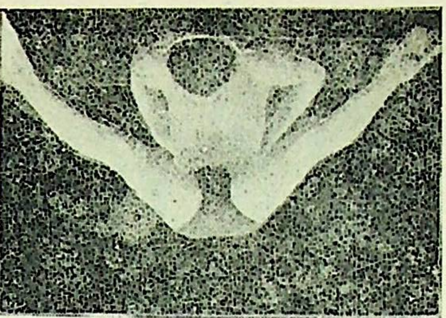
२७. उत्थितपाद मेरुदण्डासन



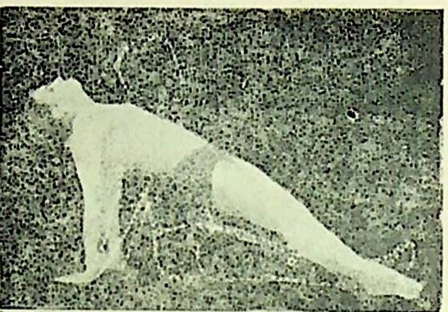
२८. भालस्पृष्टद्विजानु मेरुदण्डासन



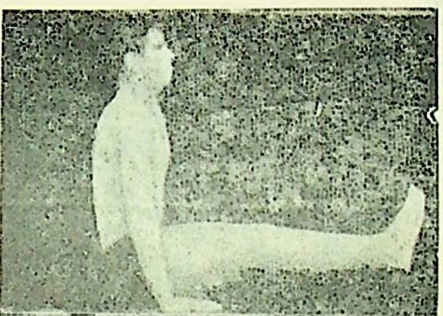
२९. पार्श्व चालनासन



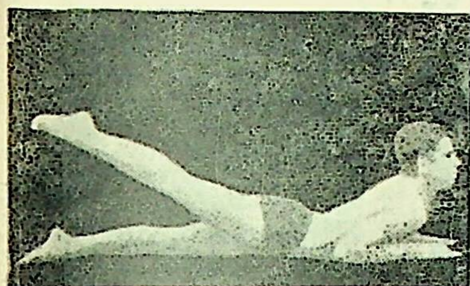
३०. भूस्पृष्ठपद सर्वांगासन



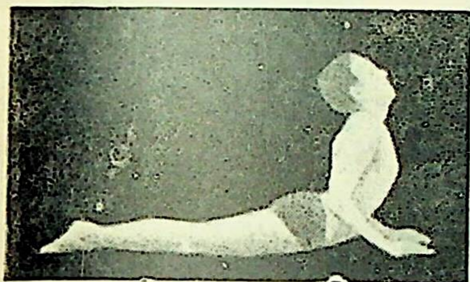
३१. विपरीत दण्डासन



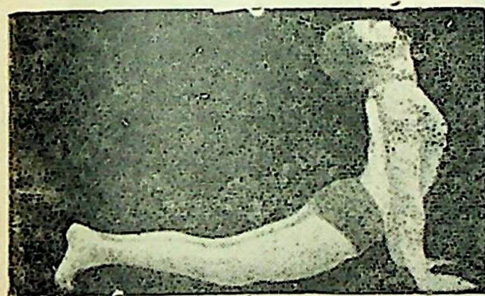
३२. उत्थित समकोणासन



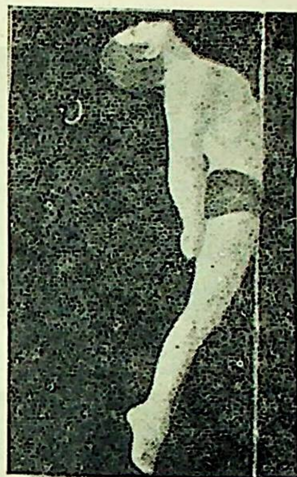
३३. उत्थितैकपाद भुजगासन



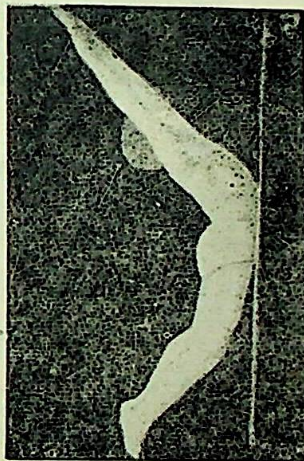
३४. भुजगासन



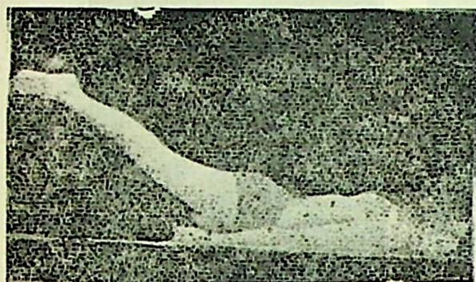
३५. सरलहस्त भुजंगासन



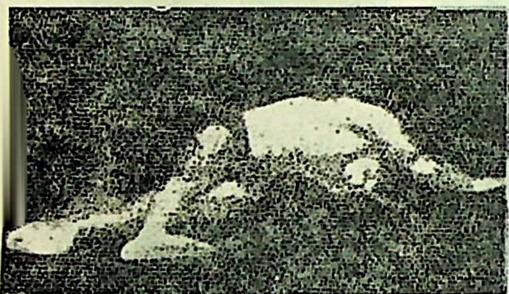
३६. नौकासन



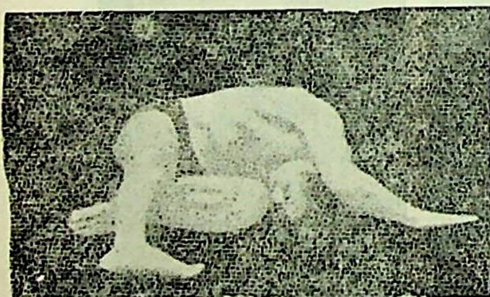
३७. दोलासन



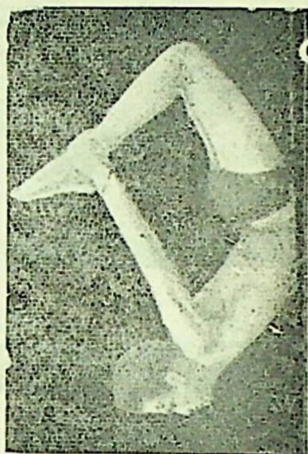
३८. शलभासन



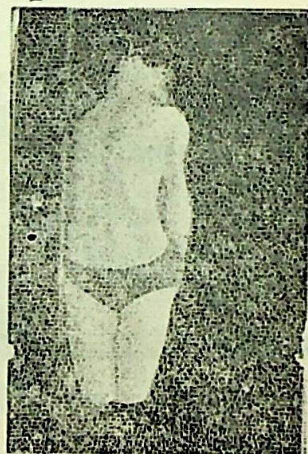
३९. पार्श्वासन



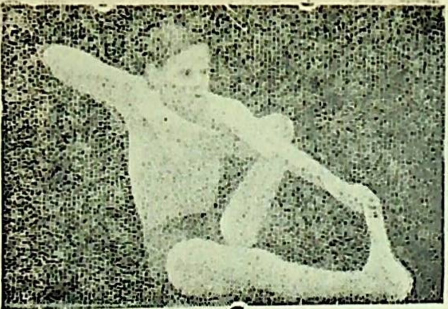
४०. नासिकास्पृष्टजानुपार्श्वासन



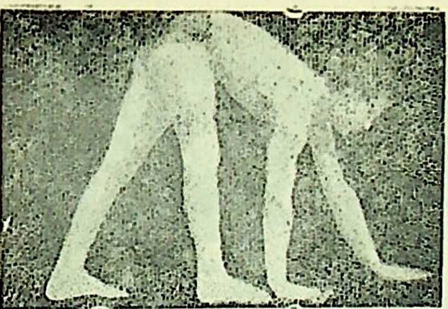
४१. धनुरासन



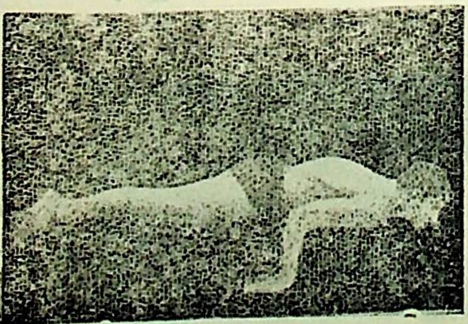
४२. पार्श्वचलितधनुरासन



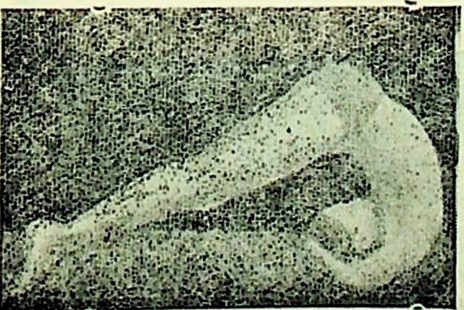
४३. आकर्णधनुरासन



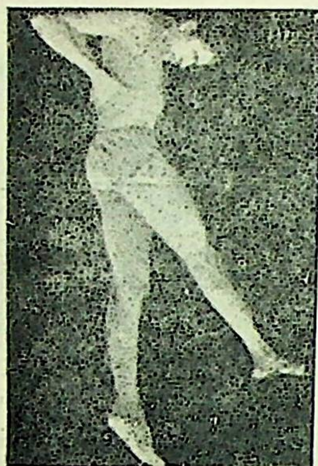
४४. चतुष्पादासन



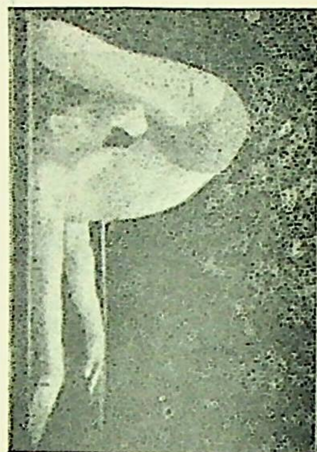
४५. मयूरासन



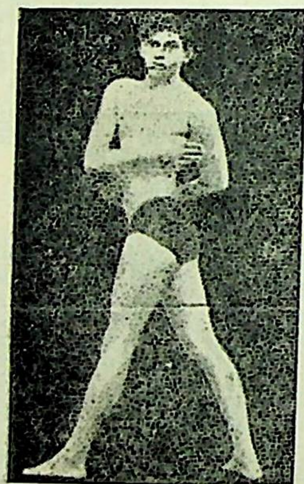
४६. शीर्षबद्धहस्तहलासन



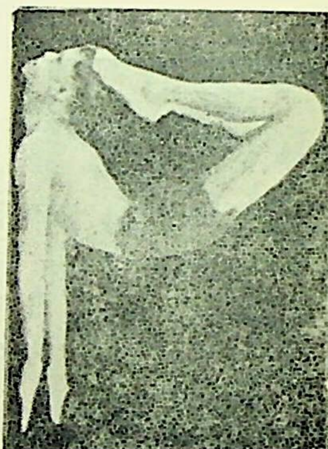
४९. वलित पाद सर्वांगासन



४७. शीर्षस्पृष्टपादहलासन



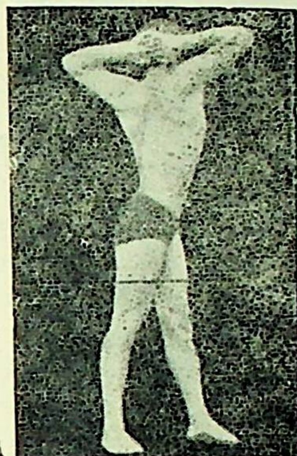
५०. विवृत्त त्रिकासन



४८. प्रसृतहस्त वृश्चिकासन



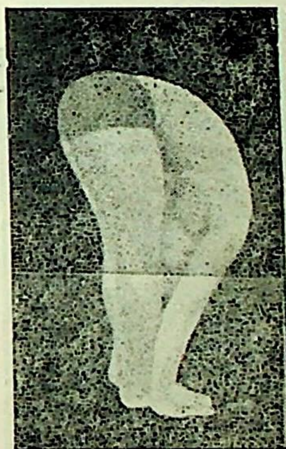
५१. प्रसृतहस्त विवृत त्रिकासन



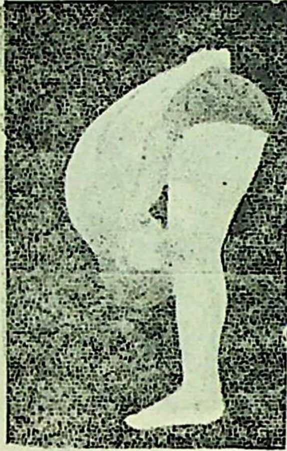
५२. शापबद्धहस्त विवृत त्रिकासन



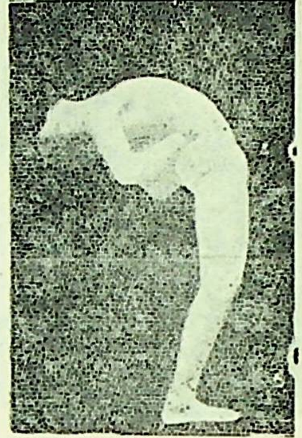
५३. ऊर्ध्वहस्त जानुभालासन



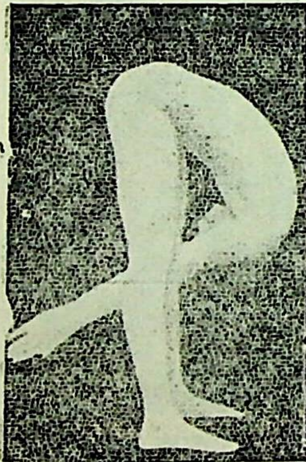
५४. भूस्पृष्टहस्तजानुभालासन



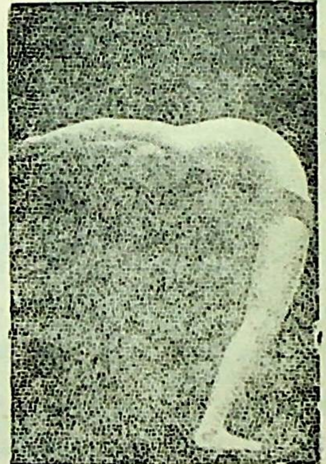
५५. पृष्ठनद्धस्तजानु भालासन



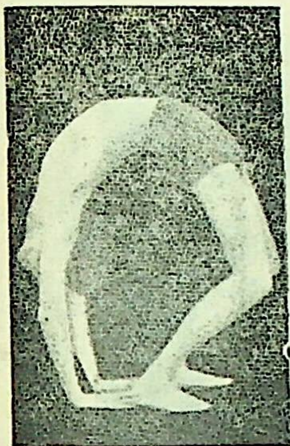
५६. ऊर्ध्वस्थितपृष्ठवक्रासन



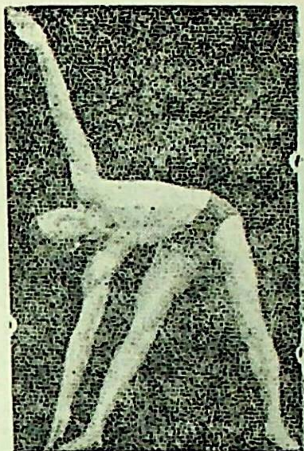
५७. शुण्डासन



५८. अर्ध चक्रासन



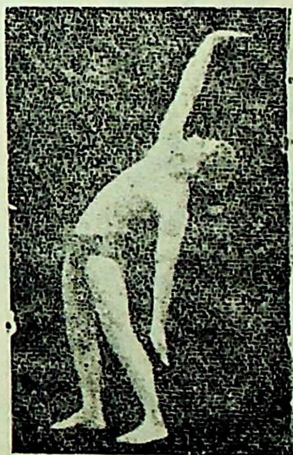
५९. चक्रासन



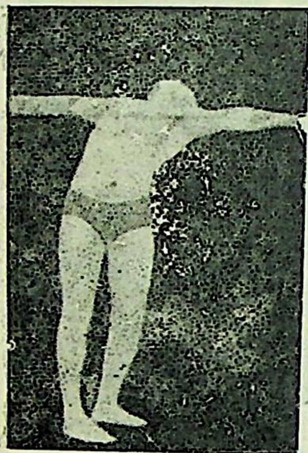
६०. भूस्पृष्ठहस्तवृक्षासन



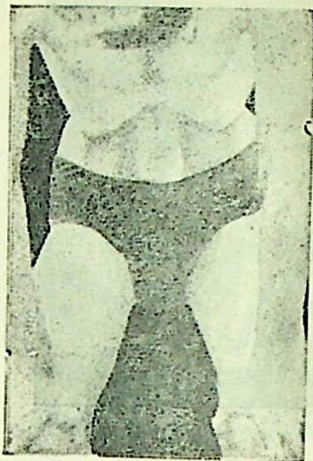
६१. पृष्ठवलितवृक्षासन



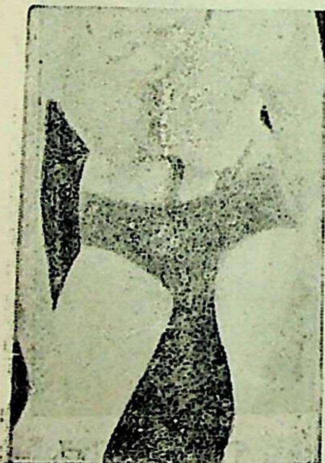
६२. पार्श्ववलितवृक्षासन



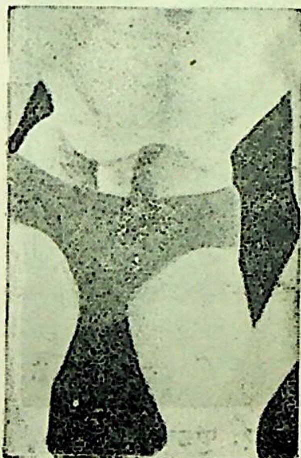
६२. पार्श्वपृष्ठवलितवृक्षासन



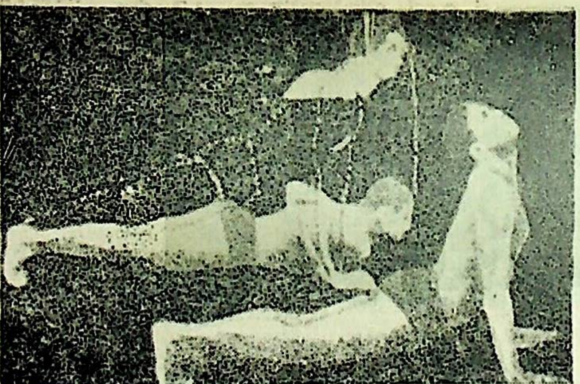
६३. मध्यम नाला



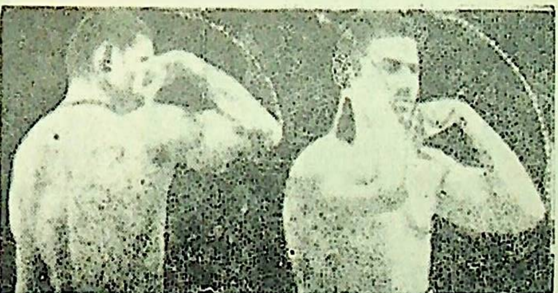
६५. दक्षिण नौली



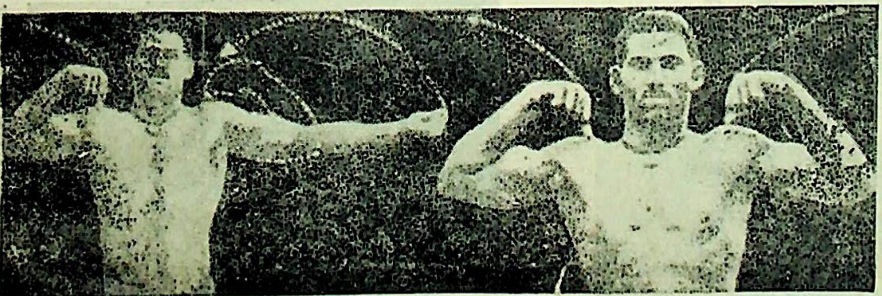
६६. वाम नाला



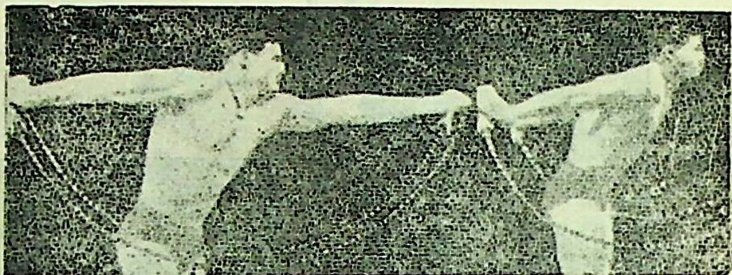
१. बाहु-दण्ड   २. भुजंग-दण्ड



३. (अ) कोहिनी-मरोड़   ३. (आ) एक साथ दो



४ (अ)   ४ (आ)



५. (अ) आगे, पीछे हाथ ५. एक साथ दो



६. (अ) नीचे ऊपर हाथ



६. (अ) एक साथ दो



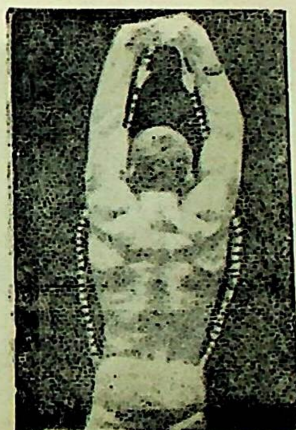
७. (अ) हाथ घड़ी



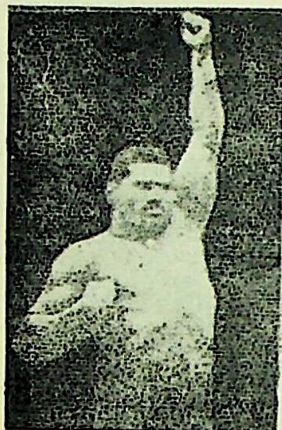
७. (आ) हाथ फैल



८. पृष्ठ स्नायु पीछे हाथ



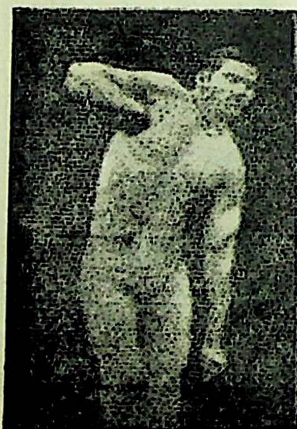
९. पृष्ठ स्नायु ऊपर हाथ



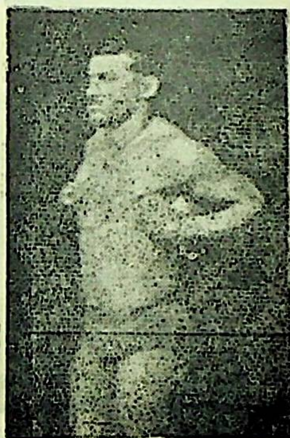
१०. (अ) ऊपर हाथ बगल मरोड़



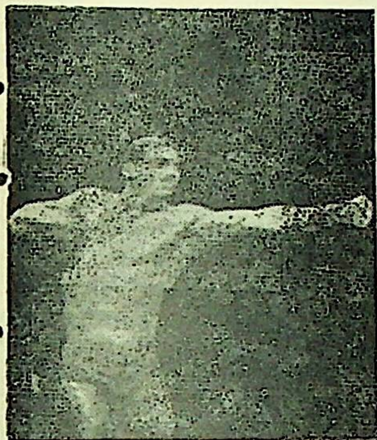
१०. (आ) एक साथ दो



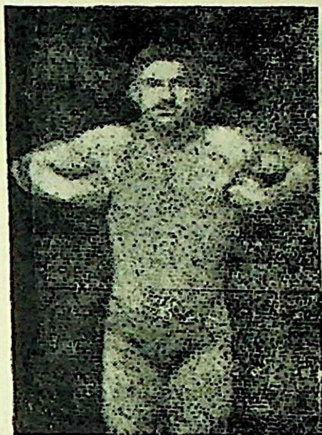
११. (अ) नीचे हाथ बगल मरोड़



११. (आ) एक साथ दो



१२. (अ) साम् हाथ मथनवनत्



१२. (आ) एक साथ दो



१३. कंधे उठाव



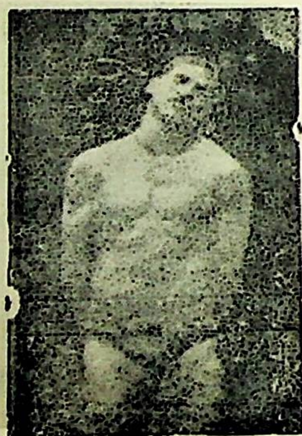
१४. गर्दन दाहिने (बायें)



१५. (अ) गर्दन नीचे



१५. (आ) गर्दन ऊपर



१६. गर्दन झुकाव, दाहिने बायें



१७. गर्दन ढकेल



१८. गर्दन दबाव



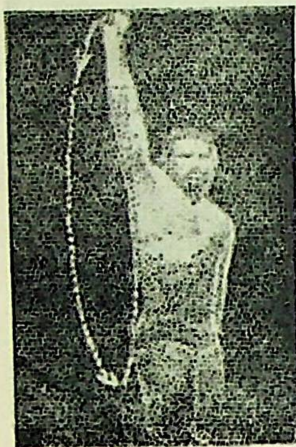
१९. गर्दन चक्र



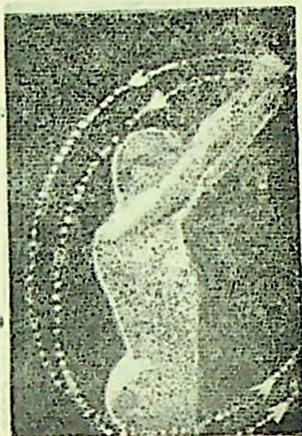
२०. पीठ बाजू, हाथ चक्र



२१. मुद्गर



२२. (अ) अणींदार आगे (पीछे)



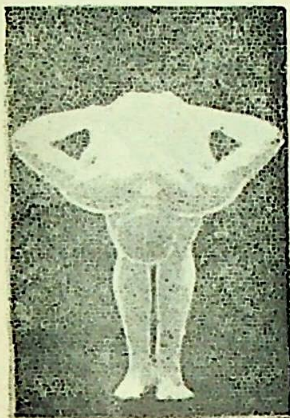
२२. (आ) एक दो पीछे



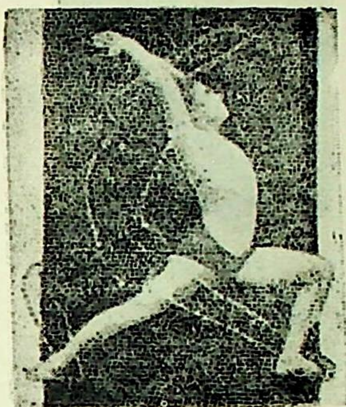
२३. कमर तान बाहर भीतर



२४. कमर झुक एड़ी छू



२५. मगर-पकड़



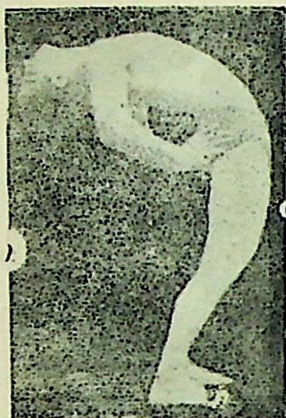
२६. ऊपरगूटन सिरटेक



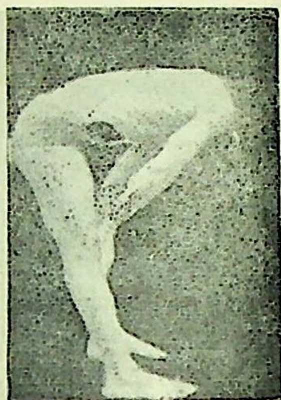
२७. हनुमान ध्वज



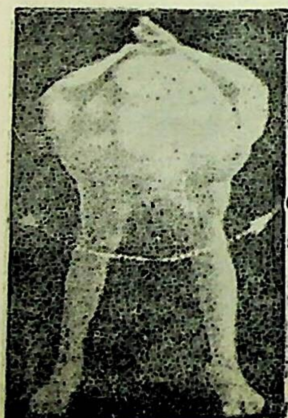
२८. (अ) कमर झुकाव आगे



२८. (आ) कमर झुकाव पीछे



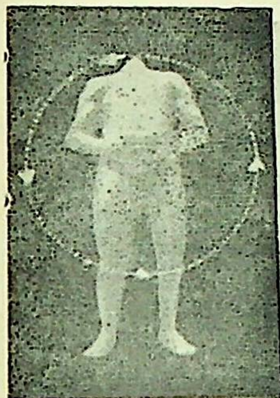
२९. उड्डियान



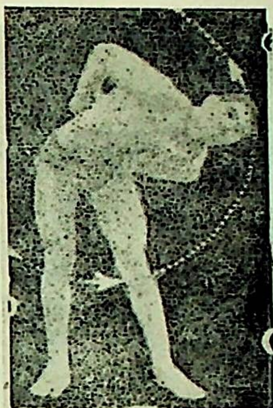
३०. (अ) कमरचक्र



३०. (आ)



३०. (इ)



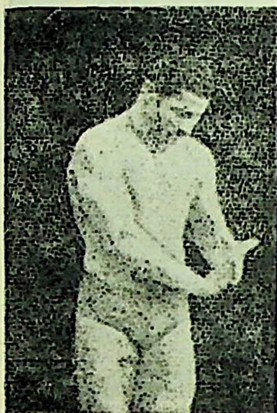
३०. (ई)



३१. सीधी कलाई-दबोच
दाहिने (बायें)



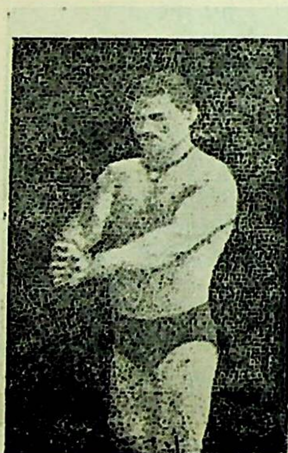
३२. उल्टी कलाई दबोच
दाहिने (बायें)



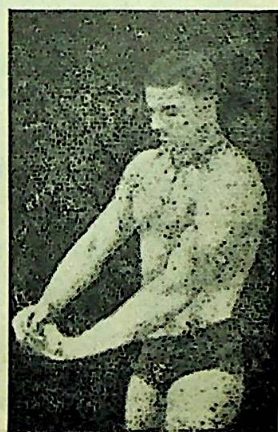
३३. बाहू खींच, दाहिने बायें



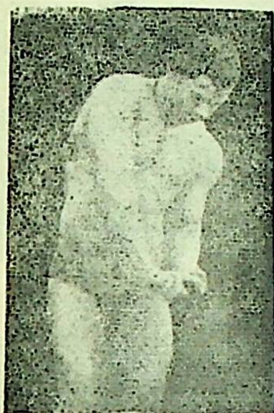
३४. हथलां ढकेल, दाहिन वायें



३५. कलाई मोच दाहिने (बायें)



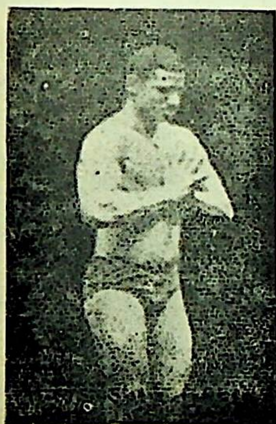
३६. कलाई मरोड़, दाहिने (बायें)



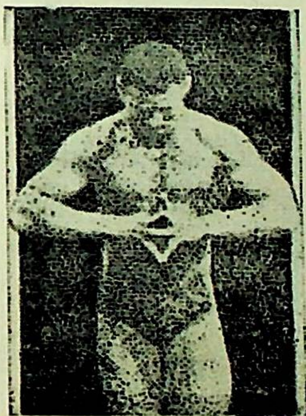
३७. पंजा लड़न दाहिने (बायें)



३८. पंजा खींच



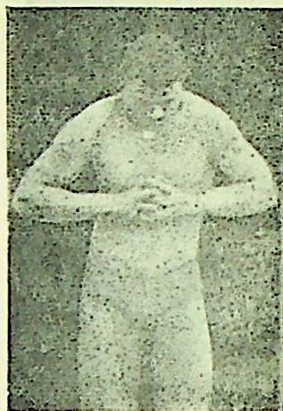
३९. सटाऊं उंगलियां दबोच



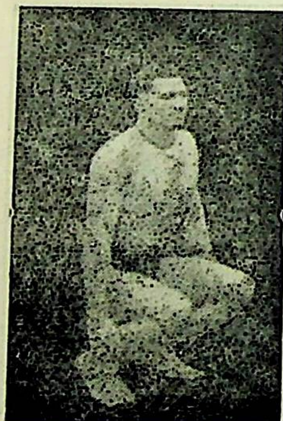
४०. फाली उंगलियां दबोच



४१. उंगलियां ढके



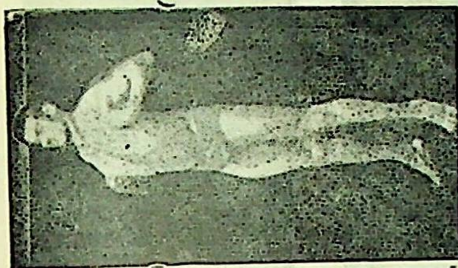
४२. उंगलियां खींच



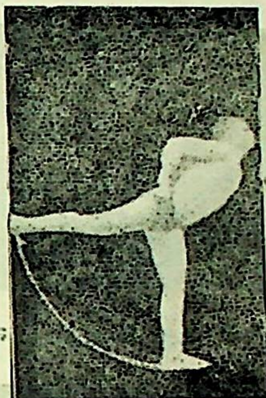
४३. (अ) बैठक धीमे



४३. (आ)



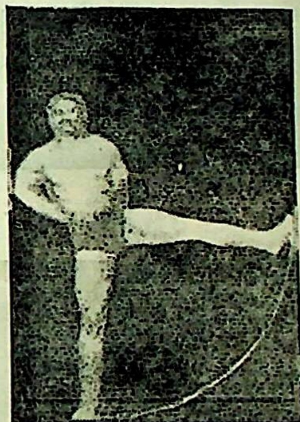
४३. (इ) उठा



४६. पीछे पाँव



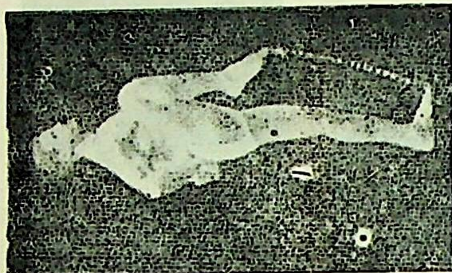
४४. बैठक चटकूमे



४७. बाजू पांव



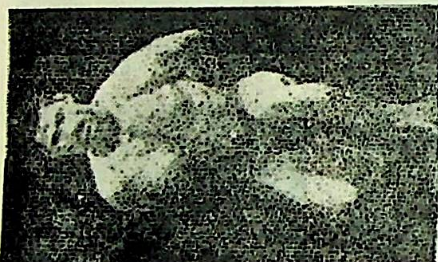
४५. आगे पांव



४८. पेट गूटन



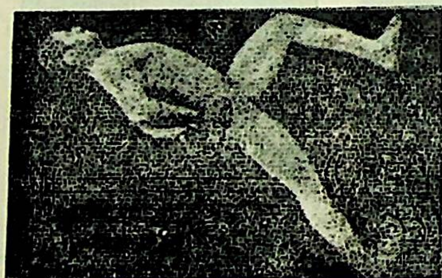
५१. लंगड़ी



४६. हनुमान बैठक



५२. एक ठौर दौड़



५०. आगे पीछे, घलांग

१९–गर्दन चक्र–केवल सिर को दायीं ओर से बायीं ओर और फिर बायीं ओर से दायीं ओर चक्राकार घुमाना।

लाभ–गर्दन के इन सब व्यायामों से गर्दन बहुत मजबूत पुष्ट और दोष रहित स्वस्थ होती है। मजबूत गर्दन वाले मनुष्य प्रायः दीर्घायु होते हैं। थायराइड ग्लैण्ड के आविष्कार से भी यह बात प्रमाणित हुई है।

२०–पीठ बगल हाथ चक्र–एक हाथ पीछे से कमर के पीछे और दूसरा इस क्रम से फेरना। दायां हाथ जब सिर के पीछे हो तब बायीं ओर झुकना और बायां हाथ जब सिर के पीछे हो तब दायीं ओर लटकना।

लाभ–छाती, पेट और पसलियों को इससे अच्छा व्यायाम मिलता है।

२१–मुद्गर–सिर के चारों ओर जैसे मुद्गर घुमाते हैं वैसे दोनों हाथ मुट्ठियों को बांधकर और घुमाकर एक के बाद दूसरा इस क्रम से, सिर के चारों ओर घुमाना। शरीर के झुकाने की क्रिया ऊपर लिखी जैसी ही।

लाभ–इससे भी छाती, पेट और पसलियों को अच्छा व्यायाम मिलता है।

२२–(अ) अणीदार आगे पीछे सीधे तने हाथों से जैसे वर्तुलाकार मुद्गर घुमाते हैं वैसे ही केवल एक हाथ ही,

एक के बाद दूसरा इस क्रम से, मुट्ठी बाधे सामने से पीछे वर्तुलाकार घुमाना (और पीछे कहते ही पीछे से सामने घुमाना)।

लाभ–इससे भुजदण्ड बलिष्ठ होते हैं, छाती चौड़ी होती है और ऊंचाई भी बढ़ती है।

२२–(आ) एक साथ दो आगे पीछे—एक साथ दोनों हाथ तने हुए सामने से पीछे और पीछे कहने के साथ पीछे से सामने की ओर घुमाना।

२३–कमर तान बाहर भीतर—दोनों पांवों के बीच एक हाथ अन्तर रखकर सीधा खड़ा रहे तदनन्तर कमर से झुक कर दोनों हाथों की उंगलियाँ पैरों से जहां तक दूर आगे हो सके, जमीन पर टिकावे। घुटनों को मुड़ने न दे। पीछे दोनों हाथ दोनों पैरों के बीच अन्दर जितना ले जाते बने ले जाय और भूमि को स्पर्श करे।

लाभ—इससे कंधे, ऊरु, जंघा और बगलें मजबूत और विकार रहित होती हैं, ऊंचाई भी बढ़ती है।

२४–कमर झुक एड़ी—पूर्ववत् कमर से झुककर एक साथ दोनों हाथ पहले दायें पैर की एड़ी के पीछे जितना बने घुमाना। इसी प्रकार बायीं ओर से भी घुमाना।

२५–मगर पकड़—चित्र में दिखाये अनुसार उंगलियों में उंगलियां अटका कर और अंगूठों को उंगलियों में

फंसाकर परस्पर विरुद्ध दिशाओं में खींचे। इसी खींचने की हालत में यह पकड़ क्रम से नाभि, छाती, गले, ललाट और गर्दन पर ले जाय। फिर विलोम क्रम से नाभि पर ले आवे।

लाभ—इससे उंगलियां और बाहु बहुत मजबूत होते हैं। यह पकड़ कर खींचने वाले आठ-आठ आदमी भी नहीं छुड़ा सकते।

२६–ऊपर गूठन सिर टेक—कमर के पीछे हाथ बांध खड़ा रहे। पहले दांया पैर घुटने से मोड़कर, घुटने को जितना बने ऊपर उठाकर उसमें सिर टिकाना।

लाभ—इससे यकृत, प्लीहा जैसे रोग दूर होते हैं।

२७–हनुमानध्वज—दायां पैर सामने घुटने के स्थान में मोड़ रक्खे और बायां पैर पीछे सीधा रक्खे। दोनों हाथ जोड़ कर उन्हें घुमाकर इतना पीछे ले जाय कि दृष्टि आकाश की सीध में हो। इसी प्रकार पैरों को वैसे ही घुमाकर, बांया पैर घुटनों के स्थान में मोड़कर और दायां सीधा रख कर हाथों को पीछे ले जाय।

लाभ—इससे सम्पूर्ण शरीर को, विशेषतः कमर और पेट को उत्तम व्यायाम मिलता है।

२८–(अ) कमर झुकाव आगे–चार उंगलियां आगे और

अंगूठा पीछे इस प्रकार कमर पर रखकर सीधा खड़ा रहे और सामने झुककर घुटनों को बिना झुकाये, घुटनों में सिर लगावें। अभ्यास से यह व्यायाम सधेगा।

इसके बाद तुरन्त—

२८–(आ) पीछे–'पीछे' कहने के साथ सिर ऊपर उठाकर पीछे की ओर कमान सा झुककर इतना पीछे ले जाय कि दृष्टि बिल्कुल भिन्न दिशा में हो। ऐसा आगे पीछे करे।

लाभ—इससे विशेषकर कमर और पेट रोग रहित और मजबूत होते हैं।

२९–उड्डीयान–दो घुटनों पर दो हाथ रख खड़ा रहे और श्वास को बिल्कुल बाहर छोड़कर, खाली पेट, पेट को शीघ्रता से भरसक अन्दर-बाहर करे। श्वास पूर्ण होते ही, पुनः बाहर छोड़कर उड्डीयान बन्द करे।

लाभ—यह एकमात्र व्यायाम पेट के सब रोगों को दूर करने में समर्थ है। यह सबके करने योग्य है।

३०–कमर-चक्र (अ, आ, इ, ई)—कमर के पीछे हाथ बंधे रखकर, पहिले नीचे घुटनों तक झुककर दायीं ओर सिर को ऊपर ले जाते हुए धनुष की तरह पीछे लटकाकर बायीं ओर से मोड़कर सिर को पूर्ववत् नीचे ले आवे। इस प्रकार कमर के चारों ओर शरीर को घुमावे। इस प्रकार बायीं ओर से दायीं ओर करे।

लाभ—इससे कमर के सब दोष दूर होते हैं। यह व्यायाम चतुर्विधि हैं। इसके करने में बहुतों को चक्कर आ जाता है। इसलिए ऐसे लोग एक एक ही व्यायाम करके आगे बढ़ें।

३१—सीधी सलाई दबोच—पहले दायाँ हाथ, मुट्ठी को आकाश की ओर करके, समकोण रक्खे और दायीं ओर जरा झुककर बायें सीधे हाथ से दायें हाथ की कलाई पर भरसक जोर दे और दायां हाथ नीचे से ऊपर उठाने का प्रयत्न करे। इसी प्रकार से बायां भी।

लाभ—इसके अभ्यास से कलाई में शक्ति आती है और हाथों के सब स्नायु बहुत ही दृढ़ और सुन्दर बनते हैं।

३२—उलटी कलाई दबोच—ऊपर लिखे अनुसार पर मुट्ठी भूमि की ओर घुमाकर एक हाथ से दूसरे हाथ की कलाई पर पूरा बोझ डालदे और नीचे का भारावनत हाथ प्रति-शक्ति लगाकर, भरसक ऊपर उठाने का यत्न करे। इसी प्रकार दूसरा हाथ भी।

लाभ—इससे विशेषकर बाहु और प्रकोष्ठ स्नायु बहुत ही सुन्दर और मजबूत बनते हैं।

३३—बाहु खींच—चित्र में दिखाये अनुसार दायां हाथ शरीर से जुटा हुआ नीचे सरल सीधा रखकर कोहनी के स्थान से बायें हाथ से जोर से खींचे और दायां हाथ प्रति-

शक्ति लगा कर, शरीर से भरसक दूर ले जाने का प्रयत्न करे। इसी प्रकार बायां हाथ भी।

लाभ—इससे बाहुओं के स्नायु सुन्दर और बलवान् होते हैं।

३४–हथेली ढकेल—चित्र में दिखाये अनुसार बायें हाथ की हथेली से दायें हाथ की हथेली भरसक पीछे ढकेलने का प्रयत्न करे और दायें हाथ से प्रतिशक्ति लगाकर एतद्विरुद्ध यत्न करे। उसी प्रकार बायां पंजा दायें पंजे से पीछे ढकेले।

लाभ–इससे भी हाथों के सब स्नायु बहुत बलवान् पुष्ट और सुन्दर होते हैं।

३५–कलाई मोच–चित्र में दिखाये अनुसार दायें हाथ की सीधी मुट्ठी बायें हाथ की मुट्ठी से आमने सामने पकड़कर परस्पर विरुद्ध शक्ति लगावे और दायीं कलाई अन्दर की ओर घुमाने का प्रयत्न करे।

लाभ–इससे कलाई बहुत मजबूत होती हैं।

३६–कलाई मोड़–ऊपर लिखे अनुसार, पर इस अन्तर के साथ कि दायें हाथ की उलटी मुट्ठी; बायें हाथ की मुट्ठी में पकड़ कर, परस्पर विरुद्ध शक्ति, दायीं कलाई बाहर की ओर घुमाने का यत्न करे। इसी प्रकार बायीं कलाई भी।

लाभ–इससे कलाई बहुत मजबूत होती है।

३७–पंजा लड़ंत–दायें हाथ के अंगूठे के समीप की उंगली बायें हाथ के अंगूठे के समीप की उंगली पर रख कर

सब उंगलियों को एक दूसरी से बांध ले और परस्पर विरुद्ध शक्ति लगावे। इसी प्रकार दायाँ हाथ समकोण रखकर बायें हाथ की तर्जनी दायें हाथ की तर्जनी पर रखकर पंजा ले।

लाभ–इससे पंजा अत्यन्त बलवान् होता है। कुश्ती में मजबूत पंजा होना बहुत जरूरी है।

३८–पंजा खींच–सब उंगलियों को परस्पर में अटका कर परस्पर विरुद्ध बलपूर्वक खींचे।

लाभ–इससे पंजा और उंगलियों के मूल बहुत मजबूत होते हैं।

३९–सटी उंगली दबोच–दसों उंगलियों को एक दूसरी से सटाकर परस्पर विरुद्ध दबावे।

४०–पोली उंगली दबोच–दसों उंगलियों के केवल अग्र भाग परस्पर मिलाकर परस्पर विरुद्ध दबावे।

४१–उंगली ढकेल-प्रत्येक की उंगलियां मोड़कर उन्हें दूसरे हाथ की हथेली से पीछे ढकेल कर उन्हें सरल करने का प्रयत्न करना।

४२–उंगली खींच–प्रत्येक उंगली दूसरे हाथ की तत्सम उंगली में अटकाकर परस्पर विरुद्ध खींचना।

लाभ–इन सब व्यायामों से उंगलियां बहुत मजबूत होती हैं। कुश्ती करने वालों के लिए यह व्यायाम बहुत ही उपयोगी है।

४३—(अ) बैठक धीमे—दोनों पांवों के बीच एक बित्ता अन्तर रखकर, एड़ियों को उठाकर, सामने बिना झुके, बहुत धीरे-धीरे नीचे जाय और जंघाओं पर न बैठ जंघा और ऊरु के बीच एक या दो अंगुल का अन्तर रक्खे। तदनन्तर उठते हुए—

४३—(आ) इस चित्र के अनुसार तुरन्त उठे और एड़ियों को भूमि पर टिकावे। इस बैठक से ऊरु-प्रदेश का बहुत जल्दी और बहुत सुडौल गठन होता है। यह बैठक सावकाश करना बहुत कठिन है, इसलिए आरम्भ में २-३ बैठकें ही पर्याप्त हैं।

४४—बैठक चट से—पांवों के तलवे भूमि में टिकाए रख कर चट से अर्थात् फुरती से बैठे और उठते हुए नं० ४३ आ चित्र के अनुसार) घुटने जोड़ कर एड़ियों को बिना उठाए शुद्धि और वृद्धि होती है।

४५—आगे पांव—छाती आगे की ओर करके सीधे खड़ा रहे और दायां पैर सावकाश (पीछे 'चट से' कहने पर जल्दी से) ऊपर समकोण उठावे।

४६—पीछे पांव—इससे प्रत्येक पैर, एक के बाद दूसरा पीछे की ओर समकोण उठावे, पहले सावकाश (धीरे-धीरे), पीछे चट से।

४७—बगल पांव—प्रत्येक पैर बगल में समकोण उठावे।

४८–पेटगूठन–प्रत्येक पैर को घुटने से मोड़ कर (पहले धीरे, पीछे जल्दी से) ऊपर उठावे।

लाभ–इन सब व्यायामों से पैर दोष रहित और मजबूत होते हैं। रजो-वीर्य की शुद्धि और वृद्धि होती है। आबाल-वृद्ध सब स्त्री-पुरुषों के करने योग्य है।

४९–हनुमान बैठक–पांवों पर बैठे बैठे दोनों पांव एक साथ आगे पीछे करके बैठक करे। घुटने भूमि से न लगें।

लाभ–इससे ऊरु और जंघा रोगरहित और मजबूत होते हैं।

५०–आगे पीछे फलांग–एक पैर घुटने से मोड़ कर आगे रखे और दूसरा पीछे सीधा फैलावे। इस प्रकार एक साथ दोनों पैरों को आगे पीछे करे।

५१–लंगड़ी–एक पैर भरसक ऊपर उठाकर दूसरे पैर के अगले भाग पर सारा शरीर तोल कर जहां का तहां कूदे।

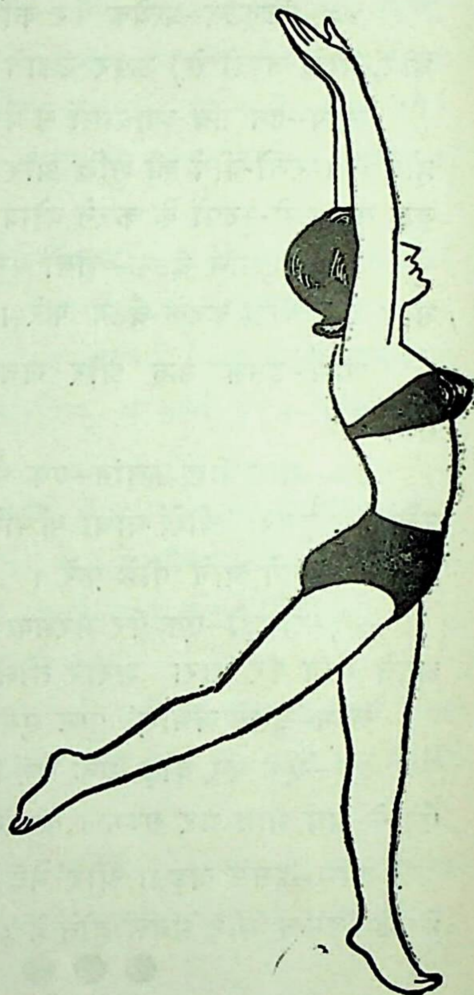
लाभ–इससे जंघाएं पुष्ट एवं बलिष्ट होती हैं।

५२–एक पैर दौड़–एक पैर नितम्ब तक उठाकर दूसरे पैर के अग्र भाग पर सम्भल कर दौड़ने का व्यायाम करे।

लाभ–इससे जड़ता और भेद झड़ जाता है, हृदय और फेफड़े निर्मल और सबल होते हैं।



स्त्रियों के लिए उपयोगी आसन



इस प्रकरण में स्त्रियों के लिए उपयोगी कुछ योगासनों का वर्णन किया जा रहा है। जिन महिलाओं को ये अपने लिए उपयुक्त जान पड़ें उन्हीं को इनका प्रयोग करना चाहिए। गर्भवती, रजस्वला, मोटे शरीर वाली, बीमार तथा कमजोर स्त्रियों को इनका व्यवहार नहीं करना चाहिए।

जिन महिलाओं को यह व्यायाम अनुकूल न लगें उन्हें इनका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

महिलाओं के लिए उपयोगी, शारीरिक-स्वास्थ्य एवं अङ्ग-प्रत्यङ्ग के सौन्दर्य में वृद्धि करने वाले व्यायामों की नवीनतम विधियों, आधुनिक स्वास्थ्य-शिक्षकों के अनुभूत प्रयोगों, सरल योगासन, नृत्य एवं यौवन तथा सौन्दर्य वृद्धि करने वाले उपायों का विस्तृत परिचय देने वाली ५६४ चित्रों से युक्त हिन्दी पुस्तक "नारी यौवन, व्यायाम और सौन्दर्य" मूल्य पन्द्रह रुपये मंगाकर लाभ उठावें।

पद्मासन

प्रक्रिया—फर्श पर बैठकर चित्र नं० १ में दिखाये गए अनुसार दायें पांव को बाईं जाँघ पर तथा बायें पांव को



(चित्र नं० १)

दाईं जांघ पर इस प्रकार रखें कि दोनों पांव कैंची की आकृति में आ जाएं। फिर दोनों हाथों को उक्त प्रकार से रखे गए दोनों पांवों की एड़ियों के मध्यभाग में इस प्रकार

रखें कि बाईं भुजा की खुली हथेली पर दाईं भुजा की हथेली खुली स्थिति में रहे।

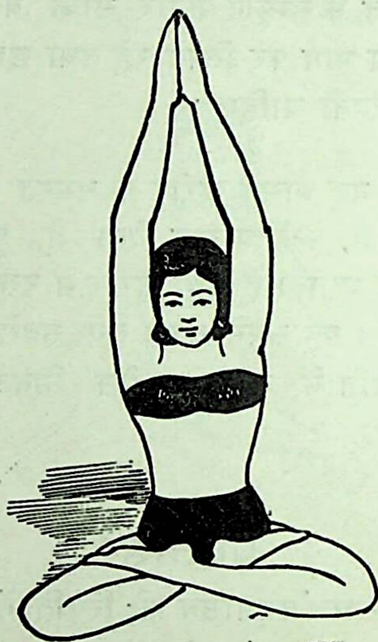
इस स्थिति में सम्पूर्ण शरीर सीधा बना रहे। दृष्टि नासिका के अग्र भाग पर स्थित रहे तथा छाती बाहर की ओर निकली रहनी चाहिए।

प्रभाव—यह आसन शरीर के समस्त अंगों पर अपना प्रभाव डालता है, उन्हें आराम देता है, पुष्ट करता है, थकान को दूर भगाता है तथा शरीर में रक्त परिभ्रमण को ठीक रखता है। यह सबसे सरल तथा सबसे अच्छा आसन है। इस स्थिति में दस से तीस मिनट तक बैठा जा सकता है।

पर्वतासन

प्रक्रिया—अर्द्ध पद्मासन की स्थिति में बैठकर दोनों हाथों को धीरे-धीरे ऊपर की ओर पूरी ऊंचाई तक, सिर के ऊपर ले जायें। फिर उंगलियों को या तो आपस में

फंसा लें अथवा हथेलियों को एक-दूसरी से सटा लें। (चित्र नं० २)।



(चित्र नं० २)

इसके बाद आप ऊपर की ओर खिचें तथा ऐसा अनुभव करें जैसे सिर के ऊपर किसी वस्तु को पकड़ने की चेष्टा कर रहे हों। भुजाओं को इधर-उधर के कानों से सटाये रखें तथा सिर को सीधा रखें।

फिर पीठ को सीधी करके पेट को भीतर की ओर खींचिए तथा सांस खींचते समय अपने शरीर के ऊपरी भाग को यथासम्भव ऊंचाई तक उठाइए। बाहें कुहनियों पर न मुड़ें तथा हाथ कलाइयों पर न मुड़ें। उन्हें सीधा और खिचा हुआ ही रखना चाहिए।

इस स्थिति को श्वास रोकने की अवधि तक बनाए रहें। इसी स्थिति में अधिकतम खिचाव के प्रयत्न सफल होते हैं।

यदि सम्भव हो तो अपनी दृष्टि को किसी वस्तु पर टिकाये रहें और मन को पूर्णतः सहज स्थिति में रखें।

श्वास लेने की क्रिया तीन सैकिण्ड तक, श्वास रोकने की क्रिया चार सैकिण्ड तक तथा श्वास छोड़ने की क्रिया तीन सैकिण्ड तक करनी चाहिए। आसन की चरम स्थिति में पहुंच जाने के बाद पूर्व स्थिति में आने के बीच में ही श्वास छोड़नी चाहिए।

इन सम्पूर्ण क्रियाओं को १ मिनट में बिना रुके तीन बार दुहराना चाहिए। अभ्यास हो जाने पर १ मिनट में छः बार श्वास लेकर भी इस आसन को किया जा सकता है।

प्रभाव—यह आसन उदर तथा आमाशय की समस्त पेशियों को खींचता है, नितम्बों को ढीला करता है पीठ की पेशियों को सीधा करता है तथा सामान्यतः निष्क्रिय रहने वाले कमर के क्षेत्र को फैलाता और सबल बनाता है। यह

थुलथले तथा भारी पेट को काफी हद तक घटाने में सहायक होता है।

शरीर के ढांचे को ठीक करने वाले ग्रासन की दृष्टि से यह 'पर्वतासन' अत्यन्त श्रेष्ठ है। जो लोग बहुत झुक गये हों अथवा जिनका पेट थुलथला और बाहर की ओर निकला हुआ या लटकता हो, उनके लिए यह ग्रासन बहुत सहायक है। यह यान्त्रिक रूप से शरीर को सीधा रखने में सहायता पहुंचाता है, हड्डियों को सही स्थानों पर बैठाता है तथा शरीर को पुनः नियमित करता है।

स्त्रियों में बैठने की दोषपूर्ण आदतों के कारण मेरुदण्ड सर्वाधिक प्रभाविक होता है। पर्वतासन विकृत मेरुदण्ड के दोषों को दूर करता है।

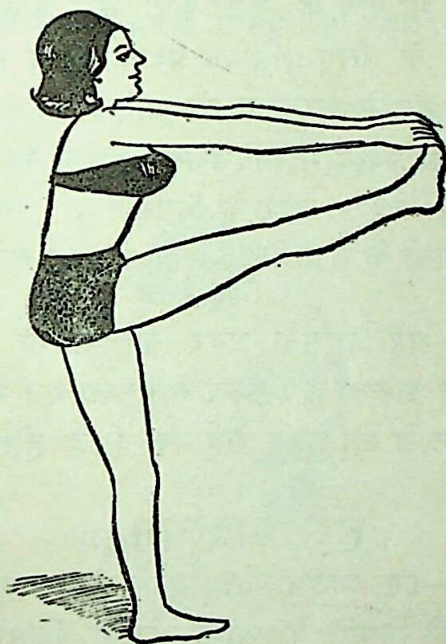
यह आसन पेट को सपाट करने तथा नितम्बों को संकुचित करने में बहुत सहायक है।

इस आसन को प्रतिदिन कम से कम १ मिनट तक अवश्य करना चाहिए। यदि सम्भव हो तो प्रातः सायं दोनों समय करना चाहिए।

हस्तपादांगुष्ठासन

प्रक्रिया—सीधी खड़ी हो जाएं। टांगें सीधी खड़ी रहें, वक्ष सामने की ओर निकला रहे और एक हाथ बगलों में रहे। श्वास छोड़ने के साथ ही एक पांव को सीधा उठाएं। यहां तक कि वह शरीर से समकोण बनाने लगे। जहां तक सम्भव हो, घुटनों के जोड़ों पर पाँव न झुकने पाएं।

शरीर को एक पांव पर साधे रखकर बाहों को आगे की ओर बढाएं और उस उठे हुए पांव के पंजे का स्पर्श करें अथवा पकड़ लें । चाहे एक हाथ की अथवा दोनों हाथों की उंगलियों से, जैसे सुखद हो पकड़ लें । फिर इसी स्थिति में कुछ क्षण तक स्थिर रहने का प्रयत्न करें (चित्र नं० ३) । यह क्रिया आरम्भ में तथा श्वास रोकने की अवस्था में करनी चाहिए । फिर पूर्व स्थिति में आते समय श्वास लेनी चाहिए ।



(चित्र नं० ३)

एक मिनट में प्रत्येक पांव से यही क्रिया तीन बार करनी चाहिए । प्रत्येक क्रिया के बाद पाँवों को बदलते जाना चाहिए ।

इस अभ्यास को प्रातःकाल करना अधिक अच्छा रहता है । पूरा आसन तीन मिनट से अधिक समय नहीं लेता ।

प्रारम्भिक अवस्था में यदि उंगलियां पंजे को न छू सकें अथवा किसी भी पांव के घुटने थोड़े झुक जाएं तो गलती को सुधारने के लिए प्रतिदिन प्रयत्न करना चाहिए, जब तक कि ठीक ढंग से करना न आ जाए ।

प्रारम्भिक प्रयत्न में यदि किसी तनाव का अनुभव हो तो हाथों को इधर उधर के नितम्बों पर रख लें तथा तथा केवल पांवों के संचालन का ही अभ्यास करें ।

प्रभाव—यह आसन उदर की अच्छी स्थिति पर अनुकूल प्रभाव डालता है । कब्ज से सुरक्षा एवं मोटापा कम करने की दृष्टि से यह बहुत सहायक सिद्ध होता है ।

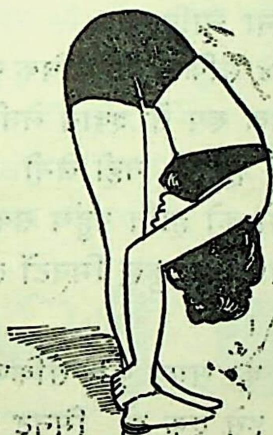
हस्तपादासन

प्रक्रिया—इस आसन को प्रारम्भ करते समय सर्वप्रथम त्रिकोणासन की स्थिति में आना चाहिए, जिसमें सीधे खड़े होकर दोनों पांवों को परस्पर मिलाकर रक्खा जाता है ।

फिर आगे की ओर एक समकौणिक स्थिति में झुकें तथा पंजों तक इसी स्थिति में पहुंचने की चेष्टा करें। ध्यान में रखने की विशेष बात यह है कि पांव किसी भी हालत में मुड़ें नहीं।

अब पांवों को सीधे रखते हुए श्वास छोड़ें तथा कमर से ऊपर का शरीर आगे को झुकाएं। इसे धीरे-धीरे इस तरह करना चाहिए कि आंतरिक अङ्गों पर किसी प्रकार के पेशीगत तनाव अथवा असह्य दबाव का अनुभव न हो।

प्रयत्न करके टखनों को अपने हाथों से पकड़ लें तथा सिर को तिरछा नीचे की ओर रखें (चित्र नं० ४)।



(चित्र नं० ४)

इस स्थिति की श्वास रोकने के समय कुछ क्षण तक रक्खें, फिर श्वास लेते हुए पूर्व स्थिति पर लौट आएं।

इस क्रिया को छः बार दुहराना चाहिए।

प्रारम्भ में यदि टखनों को पकड़ने में सफलता न मिले तो हताश नहीं हो जाना चाहिए। प्रतिदिन के अभ्यास से सफलता अवश्य मिलेगी। जब ऐसा करना सम्भव हो जाए, तब टखनों को हाथों द्वारा कसकर पकड़ें। बांहों को कुह–नियों पर से मोड़ें तथा सिर को घुटनों के अधिकाधिक समीप खींचें।

इस क्रम को कुछ सप्ताह तक जारी करना चाहिए। अन्ततः सिर को घुटनों के ऊपर तथा मध्य के स्थान पर टिकाने का प्रयत्न करना चाहिए।

यदि आसन को ४ सैकिण्ड से अधिक समय तक रखना हो तो धीमी स्वाभाविक रूप से श्वास लेनी चाहिए। इस स्थिति में गहरी श्वास हर्गिज नहीं लेनी चाहिए, अन्यथा आन्तरिक कोमल अङ्गों को हानि पहुंच सकती है।

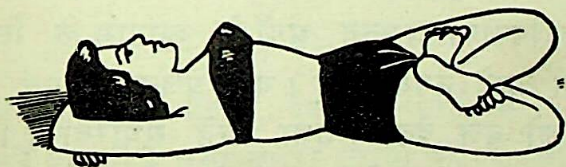
इस आसन को प्रतिदिन कुछ मिनटों तक नियमित रूप से करते रहना चाहिए।

प्रारम्भ में आसन का समय कुछ सैकिण्ड का रखना ही काफी है। धीरे–धीरे इसे एक दो मिनट तक बढ़ाया जा सकता है।

प्रभाव—यह आसन उदर, कटि-रेखा तथा नितम्बों पर प्रभाव डालने वाली, पिछली मांस पेशियों के अत्यधिक खिचाव, पेट की स्थिति एवं प्रजनन अङ्गों की दशा को सुधारता है। यह अनावश्यक चर्बी को ढीला करके, वितरित अथवा कम करने में भी सहायक है। बड़ी आंत के अन्तिम भाग को स्वच्छ रखना इसका प्रमुख कार्य है।

मत्स्यासन

प्रक्रिया—सर्व प्रथम अपने पांवों को पूरी तरह फैला कर बैठें। फिर पांवों को अर्द्ध पद्मासन की भांति फैलायें। घुटनों पर से पांवों को इस प्रकार झुकाएं कि पांव आमने-सामने की संधियों (पेट तथा जांघ के जोड़) में बैठ जायें। पांवों के तलवे ऊपर की ओर पलटे रहें। इसके बाद पीठ की ओर झुकते हुए, श्वास लेते हुए, धीरे-धीरे तथा साव-धानी के साथ पीछे की ओर गिर जाएं—यदि आवश्यक हो तो हाथों का सहारा लेकर शरीर के भार को कुहनियों पर डालकर। (चित्र नं० ५)



(चित्र नं० ५)

अन्त में पांवों को मोड़े हुए तथा फैलाये हुए ही चित्त लेट जाएं। इसके बाद बाहों को मोड़कर सिर के नीचे ले आएं। हाथ एक-दूसरे को पार करते हुए हों तथा सिर का पिछला भाग उन पर टिका रहे।

इस स्थिति को श्वास रोकने के समय में कायम रखना चाहिए तथा श्वास छोड़ते समय पूर्व स्थिति में आ जाना चाहिए।

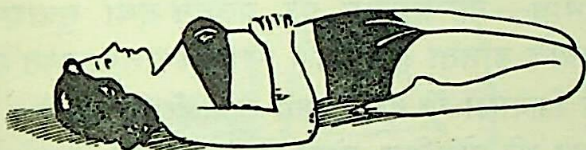
इस अभ्यास को तीन बार दुहराना चाहिए तथा आसन को अपनी सुविधानुसार एक से दो मिनट तक करना चाहिए। पिछली स्थिति में सामान्य मन्द श्वास स्वाभाविक रूप से लेनी चाहिए, न कि श्वास को रोक रक्खा जाए।

प्रभाव—यह आसन आन्तरिक जननेन्द्रियों के स्वास्थ्य को सुधारने में अत्यन्त सहायक है। इस आसन को प्रातः काल करना सबसे अच्छा है। मासिक-स्राव के पहले तीन दिनों में तथा गर्भावस्था के अन्तिम महीनों में यह आसन नहीं करना चाहिए।

प्रसवोपरान्त प्रजनन अंगों के व्यायाम के लिए भी मत्स्यासन बहुत उपयोगी है। यह प्रजननांगों एवं रीढ़ के स्नायुओं को बल देता है तथा उन्हें सुधारता है। इसके अतिरिक्त यह आसन योनि सम्बन्धी अक्षमताओं एवं मूत्रा-वरोध को दूर करने में भी सहायक होता है।

पर्यङ्कासन

प्रक्रिया—पहले सामान्य झुकने के आसन की स्थिति में आएं। फिर पांवों को जांघों के नीचे दबाकर पिंडलियों पर बैठ जाएं। इस प्रकार पांव मिलाकर पिंडलियों पर बैठने के बाद पीछे की ओर थोड़ा-सा झुकें तथा कुहनियों का सहारा लेकर चित्त लेट जाएं। घुटनों को मिलाए रहें, क्योंकि उन्हें अलग रखने से उदर तथा प्रजनन-क्षेत्र पर खिंचाव कम हो जायेगा। गर्दन तथा शरीर को सीधा रखना चाहिए। इसके बाद दोनों हाथों की उंगलियों को परस्पर फैलाकर, हाथों को वक्षस्थल पर रख लेना चाहिए। (चित्र नं० ६)।



(चित्र नं० ६)

इस आसन में पेट से श्वास—संगति में—धीरे-धीरे लिए जाने पर शीघ्र तथा ऊपरी श्वसन की अपेक्षा अधिक लाभदायक रहती है।

पहले कुछ महीनों तक यह आसन सायंकाल में करना चाहिए। बाद में, अभ्यास में सरलता आ जाने पर इसे प्रातःकाल करना चाहिए।

प्रारम्भ में केवल घुटनों के खिचाव का ही अभ्यास करना चाहिए। जब इसका पूर्ण अभ्यास हो जाए, तब पूरा आसन लगाना चाहिए।

प्रारम्भ में यह आसन कठिन प्रतीत होता है, परन्तु निरन्तर प्रयत्न करते रहने पर सरल हो जाता है।

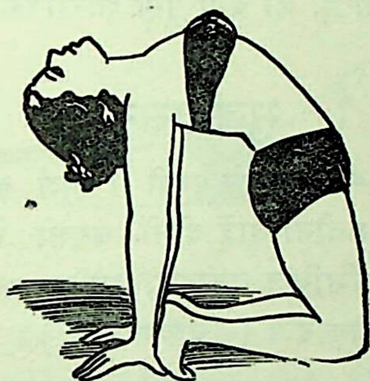
आरम्भ में इस आसन को केवल कुछ क्षण तक सीमित रखना चाहिए। बाद में धीरे-धीरे दो मिनट तक अभ्यास बढ़ा देना चाहिए।

प्रभाव—यह अभ्यास पेट, प्रजनन तथा मूत्राशय पर गहरा दबाव डालता है। इनके स्नायविक तथा रक्त संचरण सम्बन्धी क्रियाओं में इस आसन से तेजी आती है। इससे कामेन्द्रियां भी प्रभावित होती हैं। स्त्री की गर्भावस्था में कष्ट-रहित-प्रसव के लिए यह आसन लाभकारी है, परन्तु गर्भस्थिति के चौथे यहीने के बाद इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

उष्ट्रासन

प्रक्रिया—घुटनों के बल झुककर बैठें। शरीर को पंजों

और घुटनों पर साधें। फिर क्रमशः पीछे की ओर झुकें। हथेलियों को फर्श पर जमा लें। उंगलियां बाहर को तथा अंगूठा पंजों की ओर रहे। बांहों को सीधी रक्खें। फिर धीरे-धीरे ऊपरी कटि को उठायें तथा श्वास लें। अब शरीर को कमर के ऊपर, बाहर तथा ऊपर की ओर दबायें और गर्दन को नीचे लाएं। इस आसन में रीढ़ पर पड़ने वाला दबाव, पीठ के नीचे से ऊपर कंधों तथा गर्दन की ओर जाता हुआ अनुभव होना चाहिए (चित्र नं० ७)।



(चित्र नं० ७)

इसकी चरमस्थिति में केवल चार सैकिण्ड तक रहें तथा इसे केवल दो ही बार दुहराएं। जिनका स्वास्थ्य ठीक न हो उन्हें यह आसन नहीं करना चाहिए।

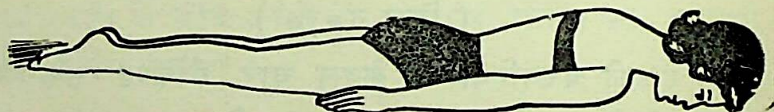
प्रभाव—यह आसन रक्त-परिभ्रमण को तीव्र करता है तथा गहरे दबाव द्वारा रक्त के उचित बहाव में सहायक होता है ।

इससे रीढ़ तथा जांघों के भीतरी स्नायुओं, धड़ तथा गर्दन का व्यायाम हो जाता है । गर्भाशय, थायराइड तथा अन्य एण्डोक्रीन ग्रन्थियों पर इसका बहुत अनुकूल प्रभाव पड़ता है ।

यह आसन स्थूलता को रोकता है तथा रीढ़ पर से उस भार को हटाता है, जो दोष पूर्ण शारीरिक ढांचे के कारण होता है ।

भुजंगासन

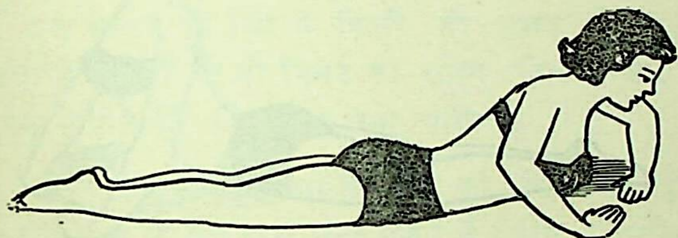
प्रक्रिया—मस्तक को पृथ्वी से स्पर्श कराते हुए पेट के बल लेट जाएं । दोनों बांहें दोनों बगलों में फैली रहें । शरीर को पूर्ण शिथिल बनाकर, शरीर का भार पूर्णतः फर्श के ऊपर छोड़ दें । (चित्र नं० ८) ।



(चित्र नं० ८)

फिर धीरे-धीरे अपने सिर को ऊपर उठाएं तथा अपनी पीठ के स्नायुओं का उपयोग करते हुए धड़ को इतना ऊपर उठायें, जितना कि सम्भव हो। इस स्थिति तक हाथों का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

फिर चित्र संख्या ६ दिखाये गए अनुसार अपने हाथों को कंधों के नीचे तथा उंगलियों को एक-दूसरी की ओर लायें।



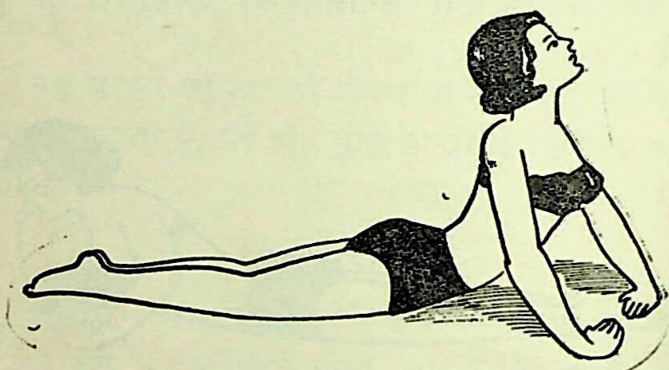
(चित्र नं० ६)

अब अपने हाथों से शरीर को ऊंचा उठाने में सहायता लें। यह ऊपर उठना बहुत धीरे-धीरे इस प्रकार होना चाहिए कि प्रत्येक संचालन का अनुभव होता रहे।

इस प्रक्रिया में सिर पीछे की ओर मुड़ता है तथा रीढ़ क्रमशः धनुषाकार होती चली जाती है।

प्रारम्भ में बिना तनाव का अनुभव किये, जितना ऊपर

उठ सकें उठिए, फिर रुक जाइये। इस चरम स्थिति में बांहें सीधी रहती हैं तथा सिर बहुत पीछे झुका रहता है। पांव शिथिल रहते हैं, तनाव में नहीं (चित्र नं० १०)। आँखें बन्द रखी जा सकती हैं। दस की गिनती तक आप इस चरम स्थिति में रह सकती हैं।



(चित्र नं० १०)

इसके बाद विपरीत ढंग से धीरे-धीरे शरीर को नीचे लाएं। नीचे आते समय रीढ़ धनुषाकार ही रहनी चाहिए।

जब आप स्वयं को लगभग आधा नीचे ले आएं तो भुजाओं को बगलों में ले जायें तथा पीठ के स्नायुओं को कार्य करने दें।

जब आपका मस्तक फर्श पर स्पर्श करने लगे तो उस

स्थिति में कुछ क्षण तक बनी रहें। फिर अपने गाल को फर्श पर टिका दें तथा शरीर को एकदम ढीला छोड़ दें।

इस सम्पूर्ण अभ्यास को बहुत धीरे-धीरे दो बार करना चाहिए।

प्रभाव—तनाव एवं जड़ता को दूर करने में यह आसन आश्चर्यजनक रूप में लाभ पहुंचाता है। यह पीठ तथा रीढ़ पर विशेष क्रिया करता है।

इस आसन को दिन में किसी भी समय किया जा सकता है। कभी भी दो मिनट का समय निकाल कर इस आसन से पीठ को ढीला कर लेना चाहिए।

जिन्हें रीढ़ अथवा कंधों के कष्ट की शिकायत हो वे इस आसन से पर्याप्त लाभ उठा सकते हैं। पीठ, स्कंधस्थियों तथा विशेषकर कटि प्रदेश पर इसका बलवर्द्धक प्रभाव अनुभव होता है।

इस सम्पूर्ण अभ्यास में सिर पीछे की ओर झुका रहना चाहिए। इससे यह भी निश्चित होता है कि गर्दन, रीढ़ एवं शीर्ष के स्नायुओं को भी श्रम करना पड़ता है।

इस आसन का पूर्ण लाभ प्राप्त करने के लिए यह रखना चाहिए कि केवल कसकर पीछे की ओर न मुड़ा

जाये; अपितु रीढ़ का क्रमशः धनुषीकरण होना चाहिए। इस झुकाव से तनाव दूर हो जाता है।

प्रारम्भ में उतना ही उठना चाहिए जितना कि बिना कष्ट के सम्भव हो सके तथा उस स्थिति में दस की गिनती तक रहना चाहिए। फिर प्रतिदिन कुछ और अधिक उठने की चेष्टा करनी चाहिए। प्रारम्भ करने से दो सप्ताह के भीतर तनाव का अनुभव किए बिना, चरम स्थिति तक उठने में समर्थ हुआ जा सकता है।

यह एक खिचाव का आसन है। इसमें शरीर को विश्राम देने का प्रयत्न करना चाहिए। इस आसन द्वारा कूल्हों तथा नितम्बों के भारीपन को घटाया जा सकता है।

इस आसन से लचीली रीढ़ तथा युवापन का वरदान प्राप्त होता है।

इस अभ्यास को कार्यालय से लौटने पर भोजन से पूर्व करना उचित है। इससे भोजन के बाद की सुस्ती दूर रहती है।

एक स्वस्थ सामान्य व्यक्ति के लिये यौगिक शरीरसंवर्धन का 'सम्पूर्ण अभ्यासक्रम'

आसन

१. शीर्षासन	¼ मि. से १२ मि. तक; प्रति सप्ताह ½ मि. की वृद्धि।
२. सर्वांगासन	½ मि. से ६ मि. तक; प्रति सप्ताह १ मि. की वृद्धि।
३. मत्स्यासन	¼ मि. से ३ मि. तक; प्रति सप्ताह ¼ मि. की वृद्धि।
४. हलासन	१ मि. से ४ मि. तक; (सभी अवस्थाओं के लिये) प्रति सप्ताह १ मि. की वृद्धि।
५. भुजंगासन ६. शलभासन ७. धनुरासन	प्रत्येक के ३ से ७ आवर्तन (आसन को १० से. बनाये रखते हुए) प्रति पक्ष (१५ दिन) १ आवर्तन की वृद्धि।
८. अर्धमत्स्येन्द्रासन	¼ मि. से १ मि. तक प्रत्येक ओर। प्रति सप्ताह ¼ मि. की वृद्धि।
९. पश्चिमतान	¼ से १ मि. तक। प्रति सप्ताह ¼ मि. की वृद्धि।
१०. मयूरासन	¼ मि. से २ मि. तक। प्रति सप्ताह ¼ मि. की वृद्धि।

११. शवासन   २ मि. से १० तक। प्रति सप्ताह २ मि. की वृद्धि।

बन्ध

१. उड्डियान   ३ से ७ आर्वतन। प्रति सप्ताह १ आवर्तन की वृद्धि।

मुद्रा

१. योग-मुद्रा   १ मि. से ३ मि. तक। प्रति सप्ताह १ आवर्तन की वृद्धि।

क्रियायें

१. नौलि   ३ से ७ आर्वतन। प्रति सप्ताह १ आवर्तन की वृद्धि।

२. कपालभाति   प्रत्येक ११ से १२१ तक बहिःश्वसन के ३ फेरे। प्रति सप्ताह प्रति फेरा ७ बहिःश्वासन की वृद्धि।

प्राणायाम

१. उज्जायी   ७ से २८ फेरे। प्रति सप्ताह ३ फेरों की वृद्धि।

२. भस्त्रिका   प्रत्येक ११ से १२१ तक बहिःश्वसन के ३ फेरे। प्रति सप्ताह प्रति फेरा ११ बहिःश्वसन की वृद्धि। प्रत्येक फेरे के उपरान्त उचित कुम्भक क्रिया।

सावधानी

१. योगाभ्यासों का परिणाम कभी भी थकान या श्रान्ति में न होना चाहिये। दैनिक अभ्यास पूरा करने पर नाड़ी-स्थैर्य स्थापित होने के कारण विद्यार्थी को एक प्रकार का उल्हास या उत्साह का अनुभव होना चाहिये।

२. सारा अभ्यासक्रम एक साथ लगातार करने की आवश्यकता नहीं है। बीच-बीच में सुविधानुसार विश्राम श्रेयस्कर है।

३. इतना करने पर भी, अभ्यास-कार्य में लगी शक्ति के कारण शरीर पर तनाव तो नहीं पड़ रहा है, इस बात का भी ध्यान रखना चाहिये।

४. 'सदा सावधानी से कार्य करके आत्मविश्वास उत्पन्न करो'—यह हमारा योगाभ्यासी को पुनः पुनः निवेदन है।

५. यदि किसी कारण से बीच में लम्बी अवधि तक अभ्यास खण्डित हुआ हो तो उसका पुनः अभ्यास शनैः शनैः प्रारम्भ करे; परन्तु शरीर पहले का अभ्यस्त होने, के कारण उसकी पूर्णतया कुछ शीघ्रता से अर्थात् अल्पसमय में कर सकते हैं।

६. तीव्र रुग्णावस्था के बाद योगाभ्यास तभी प्रारम्भ किया जाय, जब उस अभ्यास के लिये आवश्यक शक्ति पुनः

प्राप्त हो चुकी हो। सावधानी की दृष्टि से योगाभ्यासों का प्रारम्भ करने के पूर्व लगभग सप्ताह दो सप्ताह तक प्रतिदिन काफी दूर तक आराम से चलने-फिरने से अभ्यस्त होना सदा वांछनीय होता है।

७. मध्यम मात्रा में खाद्य पदार्थ और पूर्ण मात्रा में पेय पदार्थ लेने के पश्चात् लगभग डेढ़ घंटे तक योगाभ्यास कदापि न करना चाहिये। यदि पेय केवल आधा 'कप' ही सेवन किया है, तो आधे घण्टे के पश्चात् अभ्यास प्रारम्भ कर सकते हैं। पेट भर गरिष्ठ भोजन करने के पश्चात् लगभग ४½ घण्टे बीत जाने पर ही योगाभ्यासों को करना चाहिये। तात्पर्य यह है कि योगाभ्यास सदैव रिक्त पेट (आमाशय) पर ही किये जायं।

८. योगाभ्यासों की समाप्ति के आधे घण्टे के पश्चात् मध्यम मात्रा में भोजन करने में कोई हानि नहीं है।

स्थान

९. किसी हवादार स्थान का उपयोग करें; किन्तु शरीर पर हवा का झोंका झपाटा न लगे इस पर ध्यान दिया जाय।

● ● ●

३२७७३ टॅक्निकल प्रिंटिंग प्रेस, सानीपत (निकट दिल्ली) में मुद्रित।

एलोपैथिक दवायें बीमारी की जड़ को खत्म नहीं करतीं बल्कि कुछ समय के लिए दबा देती हैं।

केवल १०५) एक सौ पांच रु० में एक सौ १०० वर्ष की आयू का जीवन बीमा

भारत में लाखों, हजारों आदमी ऐसे मिलेंगे जो डाक्टरों, वैद्यों की कड़वी कसैली दवायें खाते-खाते व इन्जेक्शन लगवाते-लगवाते बदन छलनी हो गए हैं और डाक्टरों व वैद्यों ने उनको लाइलाज करार दे दिया है ऐसे महानुभाव हमारे इस अमूल्य सैट को अवश्य मंगायें। धनी, दानी लोग जो शादी व वर्षगांठ के फंक्शन या किसी भी खुशी में, अपने गांव या मोहल्ले की लाइब्रेरी में, अपनी घरेलू लाइब्रेरी में या किन्ही धार्मिक स्थानों, मन्दिरों व धार्मिक स्थानों में इन अमूल्य पुस्तकों को रखकर स्वयं अध्ययन करें तथा अन्य सभी को पढ़ने को दें तथा इन पर अमल करें। ऐसी वस्तुयें जो हमारे घरों पर व्यर्थ पड़ी रहती हैं और हम उनके गुण व उपयोग नहीं जानते हैं, वे अमूल्य वस्तुयें अपने गुणों के कारण हीरे-जवाहरातों से तोलने योग्य हैं। नेता, आफीसर, बाबू लोग, मिस्त्री-कारीगर और मजदूर आदि सभी भाई-बहनें इन पुस्तकों का अनुसरण करके आजीवन किसी भी बिमारी के चंगुल में नहीं फंसेंगे। मजदूर भाई या अन्य आम जनता रुपया एकत्रित करके इन पुस्तकों को मंगाकर चमत्कार देखें। जीवन के कदम-कदम पर अपनी सहायता और दिग्दर्शन के लिए इन पुस्तकों को मंगायें। जिसके पास इन पुस्तकों का सैट होगा मानों उसके साथ फेमिली चिकित्सक हर समय मौजूद है।

गुण तथा उपयोग सीरीज की अस्सी पुस्तकों का सैट

पुस्तक	मूल्य	पुस्तक	मूल्य	पुस्तक	मूल्य	पुस्तक	मूल्य
1 आक	3.00	21 गाजर	1.50	41 पानी	3.00	61 थूहर	2.00
2 नीम	2.00	22 मूली	1.50	42 मिट्टी	2.00	62 चन्दन	2.00
3 रीठा	1.50	23 तम्बाकू	2.00	43 नींबू	2.00	63 केसर	2.00
4 धतूरा	2.00	24 कद्दू	1.50	44 सन्तरा	1.50	64 केला	2.00
5 बबूल	1.50	25 मिर्च	1.50	45 सेब	1.50	65 जामुन	2.00
6 पीपल	1.50	26 धनियां	1.50	46 अनार	1.50	66 अंजीर	2.00
7 बरगद	1.50	27 हल्दी	1.50	47 अंगूर	1.50	67 इमली	2.00
8 मेंहदी	1.50	28 सिरस	2.00	48 शहतूत	1.50	68 चाय	2.00
9 सत्यानाशी	1.50	29 शहद (मधु	3.00	49 आम	2.00	69 खीरा	2.00
10 इन्द्रायण	1.50	30 जीरा	2.00	50 तरबूज	1.50	70 करेला	2.00
11 ग्वारपाठा	3.00	31 हींग	3.00	51 हरड़	2.00	71 तोरई	2.00
12 ढाक	1.50	32 अदरक सोंठ	2.00	52 बहेड़ा	2.00	72 पान	2.00
13 पिवाबांसा	2.00	33 फिटकरी	3.00	53 आंवला	3.00	73 खजूर	2.00
14 तुलसी	3.00	34 नमक	1.50	54 पपीता	2.00	74 सर्पगन्धा	2.00
15 त्रिफला	1.50	35 बादाम	1.50	55 गिलोय	2.00	75 लिसोढ़ा	2.00
16 गुलाब पुष्प	1.50	36 कौड़ी	1.50	56 अजवायन	2.00	76 ब्राह्मी बूटी	2.00
17 प्याजपलांडू	1.50	37 दूध	3.00	57 टमाटर	2.00	77 चना	2.00
18 लहसुन	1.50	38 घी	1.50	58 बथुआ (पालक	3.00	78 तेल सरसों	2.00
19 अरण्ड	2.00	39 दही	3.00	59 किशमिश	2.00	79 गुलबनफशा	2 00
20 सौंफ	2.00	40 मट्ठा (छाछ	2.00	60 अशोक	2.00	80 राई	3.00

पूरी 80 पुस्तकों का छपा मूल्य 158/- एक सौ अठावन रु० होता है। परन्तु पूरा सैट एक साथ लेने पर सिर्फ 105/- एक सौ पांच रु० लिए जावेंगे। डाक खर्च माफ।

एक साथ कोई भी छपी मूल्य की 30/- तीस रु० की पुस्तक मंगाने पर डाक खर्च माफ। इससे कम की पुस्तकों पर डाकखर्च ग्राहक को देना होगा।

हर प्रकार की पुस्तकें मंगाने का पता-देहाती पुस्तक भण्डार, चावड़ी बाजार, दिल्ली-6

हर प्रकार की पुस्तकें मंगाने का पता-देहाती पुस्तक भण्डार, चावड़ी बाजार, दिल्ली-6